

Как стать... элитой

Джадд Биасиотто



Annotation

В книге собрана бесценная коллекция крайне увлекательных и информативных лекций д-ра Биасиотто, которые он читал по всему миру с 1985 по 1995 гг.

Прочтение этой книги заставит вас взглянуть на свою жизнь по-новому. Каждая глава наполнена вдохновляющими историями из жизни, которые расширяют наше представление о том, что значит быть человеком, и учат нас тому, что сострадание, мужество, любовь и внутренняя сила могут быть частью нашей повседневной жизни

- [Джад Биасиотто](#)
 - [От редактора](#)
 - [Вступление](#)
 - [Глава 1. Достигая звёзд... Или о вере в себя](#)
 - [Глава 2. Слава отважным](#)
 - [Глава 3. Никогда не говори «никогда»... Или о превратностях судьбы](#)
 - [Глава 4. Агония поражения... Или как проигрывать достойно](#)
 - [Глава 5. Искусство быть атлетом](#)
 - [Глава 6. Искусство быть человеком](#)

**Джад Биасиотто
в соавторстве с Мэрилин Джонсон
Литтлер**

"КАК СТАТЬ... ЭЛИТОЙ"

От редактора

"Как стать элитой" является бесценной коллекцией крайне увлекательных и информативных лекций д-ра Биасиотто, которые он читал по всему миру с 1985 по 1995 гг. Вы можете обнаружить, что некоторые его выступления, приведённые здесь, отличаются от его речей, услышанных вами в действительности. Тексты лекций были изменены и, с целью избежать повторения, из некоторых лекций были исключены повторяющиеся истории. Однако вы можете быть уверены, что вся необходимая информация и все истории прозвучат в этой коллекции как минимум один раз.

Я уверен, что прочтение этой книги заставит вас взглянуть на свою жизнь по-новому. Каждая глава наполнена вдохновляющими историями из жизни, которые расширяют наше представление о том, что значит быть человеком, и учат нас тому, что сострадание, мужество, любовь и внутренняя сила могут быть частью нашей повседневной жизни.

Я думаю, что талант д-ра Биасиотто к литературе предоставил ему уникальную возможность менять сознание людей и действительно менять их жизнь к лучшему. После прочтения этой книги, я уверен, вы согласитесь, что д-р Джадд Биасиотто является не только одним из самых образованных людей в мире спорта, но и также чрезвычайно одарённым и динамичным оратором.

Мэрилин Джонсон Литтлер.

Вступление

*Книга посвящается Накии Д.
Паркс*

*Я путешествовал по всему миру
и встречал тысячи людей, но не
встретил более любящего и
заботливого существа, чем ты.
Накия, ты — поистине одно из
прекраснейших творений Бога. Я
люблю тебя.*

Джадд

Представить Вам доктора философских наук Джадда Биасиотто является одновременно самой лёгкой и самой трудной задачей из всех, за которые я когда-либо брался. Понимаете, рассказать о его поразительных достижениях, конечно, не составит особого труда. Не трудно мне и рассказать Вам, какой у него замечательный характер. И совсем уж не затруднит меня поведать Вам об одном из его многочисленных талантов. Самой трудной задачей будет уместить рассказ обо всех его исключительных способностях и достижениях в одно короткое вступление к этой книге. Но мне нравятся трудные задачи.

Позвольте мне начать с краткой аннотации. Д-р Джадд является известным спортивным психологом, писателем, пользующимся большим успехом, атлетом мирового класса и, как вы видите, одарённым оратором, способным заставить Вас слушать его часами напролёт. Кроме того, он такой замечательный парень, что матери часто посылают нам фотографии своих незамужних дочерей. Как спортивный психолог, он работал с многочисленными атлетами, как любителями, так и профессионалами, а также со спортивными командами, включая Kansas City Royals, Pittsburg pirates, Cincinnati Reds. С помощью таких методов, как гипноз, био-обратная связь и поведенческая модификация, Д-р Джадд помог сотням атлетам повысить свои спортивные результаты. Удивительное совпадение — каждая из вышеперечисленных команд выигрывала чемпионат мира именно в то время, когда с ней работал д-р Джадд.

Д-р Джадд является также плодовитым писателем и написал более 500 статей для таких национальных периодических изданий, как "Muscle & Fitness", «Shape», "Men's Fitness", «Flex», "Natural Physique", "Muscular Development and Exercise for Men

Only". От также написал более 23 книг на такие темы, как физическая подготовка, похудение, курение, допинг и спорт, развитие силы, гипноз и ментальная тренировка. Одна из его последних книг, "В поисках величия", получила даже приз "Sports Emmy" от Американской Академии Sports и Науки. Его публикации стали столь популярными в Соединённых Штатах, что они даже были переведены на немецкий язык для продажи в Европе.

А теперь о невероятных спортивных достижениях д-ра Джадда. Глядя на д-ра Джадда вы никогда и не подумаете даже, что было время, когда его имя доминировало в силовом спорте. Тем не менее, успехи д-ра Джадда в пауэрлифтинге бесспорны. Он установил 101 рекорд Штата, 47 региональных рекордов, 23 американских рекорда, 16 национальных рекордов и 4 мировых рекорда. Да.... как-то раз на национальном чемпионате он настолько сильно побил меня в результатах, что на рынке даже упала цена на мясо. Но я простил его. При весе тела 60 кг он выжал лёжа 144,5 кг и поднял в становой тяге 250 кг. На соревнованиях в Атланте, штат Джорджия, Джадд шокировал спортивный мир тем, что присел с весом 273,5 кг при весе тела 59 кг. Это достижение, которое превышает предыдущий мировой рекорд ADFPA более чем на 36 кг, считается одним из наиболее долговечных в истории спорта.

Сказав всё это, я должен признаться, что до сих пор восхищаюсь его удивительной внутренней силой. Я дорожу дружбой с ним и своими глазами не один раз видел, как этот человек поднимался из бездны личной трагедии к элитарному статусу. Я восхищаюсь этим человеком за его несокрушимый характер, его сильные нравственные устои и безграничный талант и энергию. Я считаю его более чем своим другом и партнёром.... я считаю его моим братом.

Леди и джентльмены, я уступаю место д-ру Джадду Биасиотто.

Глава 1. Достигая звёзд... Или о вере в себя

*"Вера в себя снимает с разума
любые оковы".*

Ронни Лотт

Хотите, я угадаю, о чём вы сейчас думаете? "Быть того не может, чтобы этот парень присел с весом 270 кг. У него, в лучшем случае, тело 11-ти летнего коллекционера марок". Я угадал? Что же, признаюсь, что когда дело доходит до мышечных объёмов и массы, я вряд ли составлю конкуренцию Арнольду Шварценеггеру. На самом деле, я даже не могу сказать, что выгляжу так, как будто я вообще имею какое-то отношение к штанге. В Китае на Международных Играх, в которых я принял участие, большинство моих соперников-лифтеров были по меньшей мере полтора метра в высоту и полтора метра в ширину; они всё ели в сыром виде, ненавидели своих матерей, а волосы у них росли даже на пятках. А теперь посмотрите на меня — разве я хоть в чём-то похож на них? Я довольно высокий и стройный, я люблю свою маму, овощи всегда ем только в варёном виде и раз в неделю я срываю волосы на пятках. Ну... в общем, я не выгляжу, как атлет мирового класса. Чёрт, если честно, я вообще не выгляжу, как спортсмен. И, всё же, факт остаётся фактом — на вот этих тоненьких ножках, которые выглядят как плоскогубцы в шортах, я присел с весом 273,5 кг.

Хочу ввести вас в курс дела. Когда я установил этот результат в приседаниях с весом 273,5 кг, мировой рекорд составлял 242,5 кг, а средний лифтер в моей весовой категории приседал с весом около 170 кг. В тот год самый большой результат в приседаниях равнялся всего 221 кг. В тот время все в пауэрлифтинге говорили, что 600 фунтов (272 кг) превышали физиологический порог любого натурального атлета в моей весовой категории. Общее мнение было таково, что эта цифра была недостижимой. Что же, я пришёл к вам сюда для того, чтобы сказать, что нет ничего недостижимого, если ты веришь в себя. Ничего!

На самом деле, я убеждён, что для человека не бывает безнадёжных ситуаций, нет ничего невозможного, нет никаких границ. Я убеждён, что сила разума — это величайший дар Бога нам. Я также убеждён, что секретом к этой силе является вера. Вера, я заявляю, вера — это тот самый *deus ex machina*,

"магический эликсир", который может трансформировать бездарного спортсмена в атлета мирового уровня.

Помните, что сказал Господь наш в Библии? Если мне будет позволено перефразировать немного, он сказал: "Если у тебя есть вера с горчичное семя и ты прикажешь горе сдвинуться, то гора подвинется." Слова прямо из Неопалимой Купины. Вера способна творить чудеса. Если ты веришь в себя, то нет ничего, что не было бы тебе по силам. Я говорю сейчас не только о спорте. В любой области жизни нет ничего, что было бы неподвластно человеку. У нас есть сила сделать что угодно и стать кем угодно.

Расскажу вам интересную историю. Когда я был в школе, меня признали умственно отсталым. Я серьёзно... я был, точнее, не умственно отсталым, а, вернее, страдал "интеллектуальным запором". Я был т-о-о-о-рмозом. На любой контрольной я набирал не более 30–40 баллов. Чёрт, лишь в пятом классе до меня дошло, почему нельзя есть жёлтый снег. Я помню, как однажды наш учитель по латинскому сказал, что знание латыни отделяет мужчин от мальчиков. Если судить по этому критерию, то я даже до внутриутробного зародыша не дотягивал! Я помню, как сдавал одну контрольную и безбожно пользовался шпаргалками и всё равно набрал всего 15 баллов. Поверьте мне, я был таким глупым, что даже другие дети стали замечать это. Дошло до того, что в школу специально пригласили психолога, чтобы он измерил мой IQ (умственный коэффициент). Спустя неделю после теста, психолог вызвал меня к себе в кабинет, посадил в кресло и сказал мне, чтобы я шёл домой и передал своей матери, что мой IQ равен 81 баллу. Когда я вышел из кабинета, я был на седьмом небе от счастья. 81 балл! Никогда я ещё не набирал столько много ни в одном тесте! Я думал, что это всё равно, что получить «В» в контрольной.

К сожалению, моя эйфория продолжалась недолго. Когда я сказал своей матери, что у меня IQ 81 балл, я разбил ей сердце. До сих пор не могу забыть то выражение на её лице. Видно очевидно, что то, что я ей сказал, причинило ей большую боль. Она так переживала за меня, она любила меня очень сильно. Позже, вечером, мой отец, очень мягко и любя, объяснил мне, что Бог наградил меня фотографической памятью, как и всех остальных. Просто он забыл вставить плёнку в мой "фотоаппарат".

После того, как меня официально окрестили «тормозом», в школе всё пошло как по накатанному. В психологии есть принцип под названием "зеркало Кули", согласно которому мы склонны судить о себе, наблюдая за реакцией других людей на нас. Например, если люди постоянно говорят тебе, что ты — тупой, как пробка, то ты, в конце концов, и сам будешь верить, что ты —

тупой. Хуже того, в наших действиях отражается то, как мы воспринимаем самих себя, вне зависимости от того, соответствует ли это действительности или нет. Например, если ты уверен, что ты — смышлённый малый, то и вести ты себя будешь по-умному, потому что именно так ты себя воспринимаешь. С другой стороны, если ты веришь, что ты — тупой, то и вести себя ты будешь по-глупому. Именно так происходило со мной: я вёл себя как тормоз именно потому, что я по-настоящему верил в то, что я — тормоз. Получался некий, как говорят психологи, "виток обратной связи", где одно поведение являлось причиной другого. Как гласит древняя мудрость: "ты — такой, каким ты себя представляешь".

Заявляю с гордостью, что я повернул всё наоборот — я имею в виду, что развернул ситуацию на 180 градусов. При поступлении в колледж меня называли «головой», "гением" — можете себе представить! В тесте SAT я набрал практически максимальное количество очков. И знаете что? На первом курсе в колледже мой IQ снова проверили. В этот раз я набрал 167 — 140 уже считается ГЕНИЕМ. Большинство психологов скажут вам, что значительно увеличить свой IQ невозможно. Я не просто «увеличил» его, я удвоил его!

Может быть вам будет интересно узнать, как я перестал быть «дебилом» и стал «гением». На самом деле, это было легко. Мне в сто раз было труднее достичь статуса атлета мирового класса, чем добраться до статуса интеллектуальной элиты. Чтобы преуспеть в учёбе, нужны лишь минимальные усилия. Задумайтесь-ка вот над чем на секунду: выпускник колледжа в среднем узнаёт примерно 24 новых слова в год, пишет менее 10 страниц в год и прочитывает менее одной книги в год. В это невозможно поверить! На самом деле, это печально. Если ты будешь выучивать всего лишь одно слово в день, писать всего лишь одну страницу в неделю и прочтёшь мои остальные 23 книги, то, подумай, насколько ты опередишь среднего выпускника колледжа. Обратите внимание, я говорю даже не об американцах в целом. Я говорю о выпускниках колледжей. Что касается американцев в среднем, то, можете верить, а можете нет, но средний американец тратит менее пяти часов в месяц на усилия, прямо направленные на развитие своих интеллектуальных способностей. Фактически, каждый пятый американец безграмотен. А вот ещё вам пища для размышлений: подросток в Америке в среднем проводит 6,5 часов у телевизора в день. Чтобы выучить одно новое слово в день, написать одну страницу в неделю и прочесть одну страницу в месяц, требуется, в лучшем случае, всего полчаса в день. Просто задумайтесь на тем,

чтобы будет, если вы станете посвящать один час в день развитию собственных интеллектуальных возможностей. Поверьте мне, пройдёт совсем немного времени и люди станут отзываться о вас не иначе, как о эрудите и говорить, что "у него горшок хорошо варит". Видите, как просто.

Нет, не поймите меня неправильно. Я не считаю себя гением. Гений, с моей точки зрения, это тот, кто расщепляет атом или изобретает одну из тех ракет для "звёздных войн", которые могут останавливаться на красный свет и заворачивать за углы. Вот это — гений. Я не могу делать такие вещи, хотя я бы не отказался попробовать. Я — обычный парень, такой же как вы. Бог не наградил меня какими-то особыми талантами. Я — не Майкл Джордан и не Альберт Эйнштейн. Таких как я — полно. Вы можете сделать всё, что сделал я. Многие из вас могут сделать это лучше меня.

По моему мнению, если ты веришь в себя, то для тебя не существует невозможного. Я думаю, что каждый может делать удивительные вещи, вне зависимости от того, кто ты такой или в каких обстоятельствах ты находишься. Ты можешь стать тем, кем ты захочешь и сделать всё, что ты захочешь, если ты постарайся. Если ты думаешь, что ты можешь что-то сделать, или если ты думаешь, что, наоборот, ты не можешь что-то сделать — ты прав в обоих случаях. Вера может творить чудеса. Ты — есть продукт своей веры в себя, и ты станешь тем, кем ты веришь ты можешь стать. Всё очень просто. Если ты веришь в себя, то ты можешь зайти так далеко, что люди будут шокированы тем, что ты сделал.... Чёрт, ты даже сможешь зайти так далеко, что ты сам будешь шокирован тем, что ты сделал.... если ты веришь в себя. Никогда не забывайте эту истину: ты можешь сделать всё, если ты постарайся, как следует.

Вы когда-нибудь читали книгу "Анатомия болезни" Нормана Казенса? Это фантастическая книга. Она вселит в вас мысль, что на свете нет ничего невозможного. У Казенса нашли смертельную болезнь, рак. Врачи сказали, что ему осталось жить всего несколько месяцев. Вместо того, чтобы пасть духом и умереть, Казенс встал и сказал: "Пошли вы все к чёрту, я не собираюсь умирать." И знаете что? Он не умер! В действительности, он до сих пор является самым воплощением здоровья, энтузиазма и бодрости. Ну разве это — не фантастика? Как я сказал, нет ничего невозможного.

Должен вам в кое-чём признаться. Я часто плачу. В действительности, я плачу чуть ли не по любому поводу. Когда Эллиот сказал «прощай» И-Ти в фильме «Инопланетянин», я не мог остановить слёзы в течение добрых десяти минут. Я был

тронут до слёз, когда Бастер Дуглас вырвал титул чемпиона мира в тяжёлом весе у Майка Тайсона спустя всего несколько часов после того, как Бастер узнал о смерти своей матери в результате инфаркта. До сих пор каждый раз, когда я слышу речь Мартина Лютера Кинга "У меня есть мечта", я ничего не могу поделать со слезами.

Но больше всего меня трогают люди, мужчины и женщины, которые достигают своих целей — таких высоких, что другие люди не могут даже осознать это. Я бываю тронут до слёз, когда вижу, как люди добиваются своего вопреки всем обстоятельствам. Причём сейчас я говорю даже не только о великих людях. Да, конечно, великие люди тоже трогают меня до слёз. Как я уже сказал, меня вообще легко довести до слёз. Но сейчас я говорю об обычных и не столь обычных людях, которые добились поистине волшебных вещей в своей жизни. О тех, кто силой своего сердца и ума дошли до своего абсолютного предела и шагнули за него. Такие личности действительно трогают меня, доводят не только до слёз, но и заставляют пересмотреть многое в своей жизни. Глядя на них, мне хочется стать лучше.

Хочу дать вам один пример, чтобы вы поняли, о чём я веду речь. Оглядываясь на свою жизнь, я могу сказать, что одним из самых главных событий в ней было знакомство с Элейн МакКейн. История Элейн, как никакая другая в моей жизни, сильно повлияла на меня и не раз доводила до слёз.

Когда мы встретились впервые, она была чёрнокожей оборванкой из Сидертаун, штат Джорджия. Я работал первый год в Albany State College. Я преподавал спортивную психологию, а она была моей ученицей-первокурсницей.

Элейн всегда сидела в классе на задней парте с опущенной вниз головой. Выглядела она, в лучшем случае, как нищенка. Каждый день она была одета в одну и ту же одежду. Рваные ботинки, тоненькие, как бумага, чулки. Истёртые джинсы и блузка, на которой можно было насчитать целую коллекцию самых разнообразных пятен. Однако более всего она выделялась своей причёской. Я даже не могу вам сказать, как эта причёска называлась. Нечто среднее между косичками, локонами и завитками в африканском стиле. Я не знаю. Страшно даже подумать, как могла называться та причёска. В общем, её волосы выглядели ужасно. По всей откровенности, её голова выглядела так, как будто она волосы расчёсывала в лучшем случае дикобразом.

В классе Элейн была чрезвычайно внимательна. Если я что-то говорил, она это тут же записывала в тетрадку. Я имею в виду, что она записывала буквально все мои слова. Бывало, я скажу: "Ну

и жарница же здесь!". А она возьмёт и запишет эти мои слова. Я ещё тогда думал: "Надо же, у меня с этой девчонкой прямо полный контакт какой-то. Наверно, между нами установилась какая-то особая связь. У меня никогда не было ученика прилежнее её." А затем я смотрел на её одежду и вспоминал слова моего отца, которые он повторял мне, когда я был маленьким мальчиком: "Никогда не стесняйся своей бедности. Главное не то, что на тебе надето, а то, что у тебя в голове. Вот что важно". И я, бывало, думал: "Пусть у Элейн и нет хорошей одежды, но она отлично соображает и у неё сильный характер". Затем пришло время провести первую контрольную. Я был уверен, что Элейн сдаст тест на «отлично». В конце концов, она ведь внимательно конспектировала все мои лекции. Как только занятия кончились, я нашёл в кипе контрольных тест Элейн. Хотя она ещё ни разу не взглянула мне прямо в глаза, но я был уверен, что между нами установилась какая-то особая связь, что она меня понимала. Когда я взглянул на её листок, я не мог поверить собственным глазам. Её каракули выглядели так, как будто она мелком на асфальте почертила. Чушь. Курица и то лучше напишет лапой. "О боже", подумал я с ужасом, "да у неё же с головой не в порядке". На следующий день я нашёл Элейн и пригласил её в свой кабинет. Честно говоря, я собирался ей сказать, что её не место в колледже, что она здесь лишь теряет время и деньги. Знаю, знаю, я — "надутый осёл". Что же, я не смог ей этого сказать. Духа не хватило. Потратив 20 минут на разговор с ней, а вернее, с её макушкой — она ни разу не подняла голову — я понял, что передо мной сидел особый человек. Прежде всего, как я уже догадывался, выяснилось, что она на самом деле живёт на грани нищеты. Та одежда, что была на ней — это было практически всё, что у неё было. Хуже того, ей даже на еду денег не хватало, не говоря уже об одежде. Это было печально. Она также была безграмотной в прямом смысле этого слова. Я говорю серьёзно — она едва могла читать или писать. Как она умудрилась поступить в колледж, ума не приложу. По моим прикидкам, она знала примерно 20–30 слов. Однако у неё была одна вещь. Одна особенная вещь. У неё была мечта. Люди, у которых есть мечта, могут подняться до небес, до самых звёзд. Наша история есть свидетельство тому, что наши мечты сегодня превращаются в нашу действительность завтра. Хотя мы, американцы, разучились мечтать. Но Элейн была не такая, она верила в себя и она могла мечтать. Ещё как.

Я помню, как спросил её: "Что ты хочешь от жизни?". И она дала мне прекрасный ответ, она сказала: "Я хочу учиться... Я хочу стать кем-то". Она хотела дотянуться до звёзд.

Что же, для неё это было нелегко. По моему предмету, спортивной психологии, она получила самый низкий балл. Вообще-то, надо было бы ей дать балл ещё ниже, но ниже было уже некуда. Но я поступил нечестно и поставил ей оценку «отлично», чтобы её не выгнали из колледжа. В течение последующих двух лет, она училась у меня по нескольким предметам. За некоторые из них я ей также ставил «отлично», даже когда она этого не заслуживала. Я знаю, о чём вы думаете сейчас, но мне плевать. Люди важнее оценок. Я также помогал ей в чтении и по другим предметам. Не поймите мне неправильно — я ей именно помогал в её работе, я не делал работу за неё и ничему её не учил. Она сама всё честно делала. Люди могут учиться сами. Я убеждён, что тот, кто желает учиться, научится. Просто нужны время и усилия. Элейн была моим самым старательным учеником. Она училась буквально по 10–12 часов в день. Она была чудовищно дисциплинированной, у неё была сильная воля. К концу второго года, она уже умела читать на уровне десятого класса двенадцатилетней школы и сама сдавала свои контрольные. Я подметил у неё ещё одну перемену — теперь, когда она разговаривала с людьми, она смотрела им в глаза.

Как-то раз Элейн пригласила меня в Сидертаун, чтобы познакомить со своей семьёй. Когда я согласился, она сказала мне нечто, что разбило моё сердце. Она попросила: "Джадд, пожалуйста, не говори моей семье, что я тупая. Никто ещё из нашей семьи до этого не поступал в колледж, они думают, что я умная."

Её слова меня удивили. Сначала я ничего не ответил. Затем я сказал ей: "Элейн, ты вовсе не глупая. На самом деле, во многих отношениях ты — одна из самых умных людей, которых я знал. У тебя всё получится в жизни. Поверь мне, ты станешь тем, кем захочешь." Когда она поднялась, чтобы уйти, я взглянул ей в глаза. Она улыбалась сквозь слёзы. Знакомство с семьёй Элейн стало для меня очередным большим сюрпризом. Мы подошли к её дому. Вернее к тому, что служило им домом. Он выглядел так, как будто его построил Батлер ещё в 60-х гг. Дом был сделан целиком из жести. Общая его площадь равнялась, в лучшем случае, тысяче квадратных футов, но внутри жили 14 человек. Внутри не было никакой мебели — лишь кровати. Практически, у них кровати были повсюду, куда бы я ни глянул. Даже в кухне стояла одна кровать. Когда меня пригласили ужинать, то мы сели на край кровати, а посуда стояла на тумбочке из под телевизора.

У Элейн была чудесная семья. Они любили друг друга, заботились друг о друге. Это была прекрасная семья. Весь тот

вечер в целом был наполнен чудесными ощущениями. Я никогда не забуду его.

Когда пришла пора мне прощаться, Элейн проводила меня до машины. Она сказала одну удивительную вещь. Элейн часто говорила удивительные вещи. Очень просто она сказала: "Видите, скольким пожертвовала моя семья, чтобы дать мне возможность выбиться в люди. Видите теперь, почему я должна учиться, почему я не имею права это бросить, почему я должна добиться своего." Я понял её.

В течение следующих двух лет Элейн нещадно эксплуатировала себя. Каждый раз, когда я видел её, её лицо было уткнуто в какую-нибудь книжку. Не было никакого сомнения, что она стала вполне самостоятельной. Она училась ради учёбы. Я знаю, что в это трудно поверить, но она становилась всё умнее и умнее. В начале своего последнего курса, она прошла тест NTE (Национальный Педагогический Экзамен) и по очкам вошла в лучшие 15 % нации. Через три месяца, участвуя в тесте GRE (выпускные экзамены) она показала результат ещё лучше. Когда время учёбы подошло к концу, она считалась одним из самых умных учеников. Я как сейчас помню, как она прошла по сцене на церемонии вручения дипломов: она шла, держа голову высоко вверх, с прямой спиной и высоко поднятой грудью. Она излучала уверенность и силу. Я подумал про себя: "Что за удивительная девушка. Что за характер, что за выдержка, что за сила воли." Я завидовал ей.

Как я уже сказал, знакомство с Элейн очень сильно повлияло на меня. Она подарила мне очень важную вещь. Она научила меня, что в мире нет ничего невозможного, что ты можешь стать кем угодно — при условии, что ты согласен работать, потому что мечты не осуществляются сами по себе. Элейн научила меня, что важно не то, откуда ты вышел, а то, куда ты, в конце концов, пришёл. Вне зависимости от того, кто ты и где ты, ты можешь измениться. Ты можешь раскрыть всё, что заложено в тебе. Подобно Элейн, и ты можешь достичь звёзд. Но самое главное, чему меня научила Элейн, это то, что сегодняшние мечты становятся нашей реальностью завтра, и что если у тебя есть мечта и ты работаешь над её осуществлением, то ты можешь сделать невозможное.

Верьте мне, Элейн — не единственная в мире, кто смог изменить свою жизнь так кардинально. На самом деле, история полна примерами людей, которые смогли развернуть свою судьбу на 180 градусов. И в большинстве случаев фактором номер один, изменившим ситуацию в корне, были изменения в самооценке.

Джек Кэнфилд собрал потрясающую коллекцию примеров из

жизни людей, которые столкнулись в жизни с, казалось бы, непреодолимыми препятствиями, но которые с помощью веры и тяжёлого труда достигли в жизни успеха:

Томас Эдисон, по мнению его учителей, был слишком туп, чтобы продолжать учёбу. Эдисон вошёл в историю, как изобретатель, запатентовавший рекордное количество изобретений — 1093. Он стал одним из величайших изобретателей в мире.

Эльберт Эйнштейн научился говорить лишь в возрасте четырёх лет, а читать он научился в семилетнем возрасте. Его учитель отозвался о нём, как о "умственно заторможенном, необщительном мальчике, вечно погружённым в свои глупые фантазии". Его выгнали из школы и не приняли в Политехническую Школу в Цюрихе. Позже Эйнштейн разработал теорию относительности, которая полностью изменила наши представления о времени, пространстве, материи, энергии и гравитации. Эйнштейн стал одним из величайших умов в истории человечества.

Луи Пастер был посредственным учеником в школе и по химии в рейтинге выпускников занял лишь 15-ое место из 22-х. Тем не менее, его открытие процесса пастеризации и открытые им способы борьбы с туловым шёлкопрядом, сибирской язвой, птичьей холерой и бешенством спасли миллионы человеческих жизней и вложили заметный вклад в развитие мировой экономики. Пастер стал одним из величайших исследователей в области медицины в мире.

Исаак Ньютон в школе учился очень плохо. Однако, именно он открыл математические и физические законы, которым подчиняется сила гравитации. Это позволило Ньютону стать одним из величайших физиков в истории человечества.

По словам скульптора Родена, ему однажды пришлось услышать такие слова от собственного отца: "У меня сын — идиот." Родин был одним из самых никудышных учеников в школе. Чтобы поступить в школу искусства, ему пришлось трижды сдавать вступительные экзамены. Его дядя даже сказал про него, что "его невозможно образовать". Несмотря на всё это, Роден стал одним из самых великих художников в истории мира.

В 1952 г. Эдмунд Хиллари предпринял попытку взобраться на гору Эверест — на самую высокую вершину из всех, известных человеку. Её высота составляет 8,840 м. Он потерпел неудачу, но через несколько недель после этого, он выступил в Англии с речью. Хиллари подошёл к краю сцены и показал кулак рисунку, изображающему Эверест. Он сказал громким голосом: "Гора Эверест, ты оказалась сильнее в этот раз. Но я всё равно одолею

тебя. Ты уже выросла.... Я же продолжаю расти". 29-го мая, всего один год спустя после первой неудачной попытки, Эдмунд Хиллари стал первым человеком в истории, взойшедшим на Эверест. Хиллари известен как один из величайших альпинистов в мире.

В семье Вильмы Рудольф было 22 детей, она была 20-й. Она родилась преждевременно и врачи сомневались, что она выживет. Когда ей было 4 года, она подхватила двухстороннюю пневмонию и скарлатину, она выжила, но её левую ногу парализовало. В возрасте 9-ти лет, она выкинула металлическую скобу из ноги, без которой она не могла ходить, и начала пытаться ходить без неё. К 13-ти годам она научилась ходить, врачи посчитали это чудом. В том же году она решила заняться бегом. Она приняла участие в соревнованиях и пришла к финишу последней. Ей говорили забыть о беге, но она продолжала бегать. Затем, в один прекрасный день, она выиграла соревнования. Затем ещё одни. После этого она выигрывала все соревнования, в которых принимала участие. В конце концов, эта маленькая девочка, которой говорили, что она никогда не сможет бегать, выиграла три золотых Олимпийских медали. Вильма Рудольф стала прославленной бегуньей, одной из лучших в истории человечества.

Винс Ломбарди получил следующий приговор от одного из экспертов: "Он ни черта не смыслит в футболе. У него отсутствует мотивация." Винс Ломбарди считается сейчас одним из величайших тренеров по футболу в истории спорта.

Вас не должно удивлять, когда я говорю, исследования в области спорта неизменно доказывают, что между успехом и самооценкой есть непосредственная связь. Исследователи неизменно приходят к одному и тому же выводу: уверенные в себе атлеты думают и действуют не так, как неуверенные в себе спортсмены. Уверенные в собственных силах атлеты, атлеты, которые верят в себя, не только обожают соревноваться, они обожают соревноваться против сильнейших. Атлеты, которые верят в себя, уверены, что они лучше других — и часто они действительно оказываются лучше других. Такие люди никогда не сдаются, в душе они рисуют себя только победителями — и никогда неудачниками. Она всецело сосредоточены на позитивной стороне вещей. Они ожидают чудес и, в конце концов, с ними случаются чудеса. Они положительно мыслят, положительно говорят и никогда не принижают собственных возможностей. Атлеты, настроенные негативно, как правило, проигрывают. В то время как атлеты, которые мыслят позитивно, как правило, побеждают. На самом деле всё просто. То, во что

верит спортсмен или спортсменка, напрямую влияет на его или её выступление. Атлеты мирового класса верят в то, что они — лучшие из лучших, они ведут себя соответственно и действительно побеждают лучших из лучших.

Поделюсь с вами небольшой формулой успеха. Вот она: "Представь, Поверь и Достигни". В этих словах, несмотря на их простоту, скрыт глубокий смысл. Я уверен, что большинство из вас хоть раз представляли себя великими. Это очень важно. Когда я был маленьким, то я представлял, как стану великим, вернее даже ВЕЛИЧАЙШИМ. Я фантазировал, как я надираю Ларри Холму задницу или как отбираю рекорд у Хэнка Аарона. Для меня не составляло никакого труда представить себя в какой-нибудь необычной ситуации, где я выхожу победителем. Проблема была в том, что глубоко в сердце я не верил, что я в действительности могу достичь таких высот. Представлять, что ты станешь великим — это одно, но поверить в это в действительности — это совсем другое. Как только ты согласишься в это, согласишься по-настоящему в то, что ты можешь стать великим, можешь считать, что ты наполовину достиг своего. Вера и есть тот самый волшебный эликсир, который делает из посредственных людей великих. Двери к успеху открывает вера. Она даёт тебе силы в тот момент, когда они тебе нужны больше всего. Ты не можешь знать, какие возможности скрываются в тебе.

Мне нравится сказка про цыплёнка и орла. Это старая индейская притча о молодом храбром юноше, который украл из орлиного гнезда яйцо и положил его в куриное гнездо. Вылупившись из яйца, орёл-птенец подумал, что он — цыплёнок. Он рос среди цыплят и учился жить как цыплёнок. Он ковырял землю в поисках пищи, бегал по пыли и даже пищал как те цыплята, с которыми он вместе рос. Однажды он поднял голову и посмотрел в небо и увидел парящего над ним орла. Он напряг свои крылья и сказал своей маме-курице: "Хотел бы я летать, как этот орёл". "Не глупи", ответила ему курица, "ты — цыплёнок, только орлы могут летать так высоко."

Пристыженный собственной глупостью и уверовав, что его желание научиться летать неосуществимо, орёл снова принялся ковыряться в пыли. Практически, он стал цыплёнком потому, что он поверил, что он — цыплёнок. Никогда более он не сомневался в этой своей роли на земле. Всё дело в восприятии. Причина, по которой орёл не смог летать, заключалась не в том, что у него не было к этому способностей, а потому что он уверовал: "Я — цыплёнок, а цыплята не умеют летать." Чтобы научиться летать, ему нужно было изменить представление о самом себе. Он должен был поверить, что и ему Бог дал способность летать, он

должен был изменить своё представление о своих возможностях. Он должен быть ПОВЕРИТЬ! Это правда, что то, во что мы верим, определяется нашими представлениями о реальности. Но этот принцип действует и в обратную сторону: то, чем мы являемся сегодня, и то, чем мы будем завтра, определяется тем, во что мы верим. Как человеческие существа, мы имеем тенденцию поступать согласно нашим представлениям о действительности, вне зависимости от того, соответствует ли наши представления о действительности самой действительности как таковой. Другими словами, мы есть продукт нашей веры, точно также как компьютер — продукт программирования.

Несколько лет назад Гарвардский Университет провёл одно удивительное исследование, которое учёные назвали "Пигмалион в классе". Исследователи ставили себе целью определить, насколько ожидания влияют на результаты нашей деятельности. Профессора из Гарварда посетили ряд школ и сказали учителям, что у них есть методика тестирования, позволяющая определить, кто в классе из детей повысит свой интеллектуальный уровень в следующем году. Тест назывался "Гарвардский Тест Интеллектуального Развития". Профессора убедили учителей, что эта методика на сегодняшний момент является самым точным инструментом из всех придуманных когда-либо раньше для измерения интеллектуального роста. "Мы определим будущих гениев прямо сейчас", заявили они, "со 100 %-ной точностью". Профессора заходили в класс и давали детям какой-то старый допотопный тест на определение коэффициента умственного развития (IQ test). После того, как дети что-то там написали на листочках, профессора собрали эти бумажки и, когда никто не видел, выкинули их в мусорку. Затем они в произвольном порядке выбрали пять имён из учительского журнала. Они показали эти имена учителям и сказали: "Вот эти дети в следующей четверти станут полными отличниками. Они и есть скрытые таланты в вашем классе." Учителя посмотрели на перечень имён и возразили: "Должно быть, здесь какая-то ошибка. Вот этот ребёнок туп как пробка, а этот — умственно отсталый. Наверно, вы что-то напутали." Профессора из Гарварда сказали: "Вы должны верить нам. Этот тест никогда не ошибается. Эти дети в следующем году расцветут интеллектуально. Вот увидите." И учителя переглянулись и подумали: "Чёрт! Придётся поверить этим парням из Гарварда." И знаете, что произошло? Все дети, попавшие в тот перечень, стали развиваться умственно бешеными темпами. Развивались все — и тот, кого учителя называли тупым как пробка, и тот, кого считали умственно отсталым. Это лишь лишний раз доказывает нам, что мы

получаем такие результаты, которые мы ожидаем. Если вы говорите своему ребёнку, что он — тупой, он вырастет тупым, потому что он будет расти в соответствие с вашими ожиданиями. Но если вы скажите, что ваш ребёнок — умный или даже одарённый, то он именно таким и вырастет, в полном соответствии с вашими ожиданиями, предъявляемыми к нему.

Несколько лет тому назад Максвелл Мальц написал невероятную книгу под названием «Психокибернетика». Главная идея книги заключается в том, что наш мозг работает как компьютер. Даже само название книги подчёркивает это сходство. «Психо-» означает «мозг», а «кибернетика» означает компьютер: мозг — это компьютер. Книга за считанные дни стала бестселлером. Возможно, вы тоже её читали. Если нет — прочтите обязательно. Она станет одной из самых удивительных книг из всех, когда-либо вами прочитанных. На самом деле, она станет самой удивительной книгой из всех, что вы читали в жизни. Позвольте мне рассказать вам немного о ней.

Помимо того, что Мальц является выдающимся писателем, он также известен по всей стране как один из самых лучших пластических хирургов. На самом деле, он — один из самых лучших пластических хирургов в мире. Об его работах пишут во всех журналах, и врачи даже выпустили несколько тренировочных видеокассет, чтобы другие хирурги также могли научиться его методам работы. Поверьте мне, этот человек — Микеланджело со скальпелем.

Когда он работал хирургом, Мальц заметил, что люди, имеющие настоящий врождённый дефект или те, чьё лицо стало обезображенным в результате какого-либо несчастного случая, имели, как правило, крайне низкую самооценку. Они были интровертами, малообщительными и крайне неуверенными в себе. Фактически, некоторые пациенты Мальца отказывались выходить из дома днём, а когда они всё же выходили, то делали всё возможное, чтобы скрыть свои недостатки. Вам не нужно быть Зигмундом Фрейдом, чтобы понять, почему эти люди вели себя подобным образом. Это принцип "зеркала Кули". У психологов есть такой принцип, согласно которому, мы судим о себе через глаза других. К сожалению, когда большинство людей встречаются с человеком, у которого есть дефект на лице или теле, то их первоначальной реакцией является желание отвернуться или избежать контакта с этим человеком. Таким образом, бедняга с дефектом научается думать, что он — "не принимается". Как заметил Мальц, это чувство неприятия легко приводит к другим психологическим проблемам — таким, как чувству ненужности или комплексу неполноценности. Мальц

подумал, что если эти комплексы вызываются дефектами внешности, то для того, чтобы избавиться от этих комплексов, достаточно будет исправить недостатки внешности. Неудивительно, что Мальц решил испытать свою теорию в жизни. Он отобрал ряд пациентов с обезображенной внешностью и тщательно протестировал их с помощью психологических методик. Как он и ожидал, эти люди страдали от крайне низкой самооценки. Затем он пропустил этих бедняг через свой операционный стол. Я видел фотографии этих людей — «до» и «после». Разница была поражающей, Мальц буквально изваял их лица заново. Когда с операциями было покончено, эти люди превратились в красавчиков и красавиц. Любой бы дал им 10 баллов из 10-ти. Как я сказал, этот хирург — Микеланджело со скальпелем. К сожалению, не всё получилось так, как Мальц планировал. Хотя Мальц превратил своих пациентов из "гадких утят" в физически прекрасных людей, они по-прежнему ощущали себя некрасивыми. Мальц, в конце концов, осознал, что ему придётся не только исправить внешность этих людей посредством пластической хирургии, но и изменить их самовосприятие. Другими словами, скальпеля здесь было мало, Мальцу необходимо было снять в их сознании ограничения, которые оказались запрограммированными в их мозг за все те годы, которые им пришлось провести обезображенными. А теперь хорошие новости. Как только пациентов научили вести себя и думать по-другому, их личности изменились. Они стали более уверенными в себе, общительными. От их застенчивости не осталось и следа. И знаете что? Они стали воспринимать себя красивыми и привлекательными людьми. Ну разве не удивительно?

Несколько лет тому назад я был в Индии на Международных Соревнованиях по Пауэрлифтингу. После соревнований, я зашёл с другими атлетами из США в одно маленькое кафе, чтобы перекусить. Мы посидели там несколько минут, когда мимо входа в кафе прошла женщина. Я видел её лишь краем глаза, поэтому не особенно-то её разглядел. Как только женщина прошла мимо дверей, все те, кто не были американцами, подпрыгнули со своих мест и подбежали к дверям, чтобы разглядеть её получше. Короче, либидо у этих ребят явно зашкаливало! Парни явно перевозбудились. Было похоже на то, что их гормоны осуществили государственный переворот в их мозгах. Судя по моим прикидкам, женщина должна была быть нечто средним между Кори Эверсон и Ванессой Уильямс — десять баллов из десяти. Я был молодым, горячим американцем, поэтому тоже выбежал посмотреть на неё. Когда я вышел из кафе, я не мог

поверить своим глазам. У неё был зад размером с автобус. Я серьёзно, в Америке-то таких толстых людей не часто встретишь. Она была такой огромной, что по сравнению с ней Розанна Арнольд выглядела бы как Черил Тигс.

Я подумал про себя: "Не может быть, чтобы все эти парни возбудились так сильно из-за неё.". Но это была она. Понимаете, в Индии чем больше женщина, тем она желаннее. Этим парням всю их жизнь промывали мозги, что вся красота — в жире. А эта женщина подавала свои габариты так, как будто она была Мадонной на рок-концерте. Она была уверена, что она — "то, что надо". Разумеется, она была "тем, что надо", лишь у себя в голове. Она верила в это, поэтому и была такой.

Как я уже сказал, магия веры распространяется не только на физическую внешность, но и на любой аспект человеческого поведения. Все наши действия, поступки, чувства и даже способности являются продуктом нашего воспитания или программирования. Короче, мы ведём себя так, как будто мы и являемся той личностью, которой мы себя представляем. Более того, мы просто не можем вести себя по-другому, даже если мы будем сознательно стараться это делать. Я работаю в колледже профессором и постоянно это наблюдаю. Студент, который уверен, что он «неудачник» или что он не сдаст химию или математику, гарантированно найдёт способ доказать это и остальным, несмотря на все его старания сдать предмет. В противоположность ему, я вижу студента, который считает себя «занудой». Т. е. тем, с кем никто не хочет общаться или встречаться. И на самом деле, он обнаруживает, что в школе его избегают, девушки с ним не встречаются. Все его жесты и телодвижения выдают в нём крайнюю застенчивость, а его отрицательный настрой по отношению к остальным, его пессимистическое отношение к себе и другим отпугивают от него всех, кому он был поначалу симпатичен. Точно так же, любой атлет, учитель, мальчик или девочка могут обнаружить, что обстоятельства вокруг него или неё будут складываться в соответствие с тем, как они сами себя воспринимают.

Безо всяких сомнений, программа, заложенная в ваш мозг, сильно влияет на то, насколько успешны вы будете в атлетике или в жизни. Если вы воспитаны с мыслью о том, что что-то вам по плечу, то существует прекрасная вероятность тому, что вы действительно этого добьётесь. И наоборот, если вы воспитаны с мыслью, что что-то не в ваших силах, то, скорее всего, вы никогда этого и не достигните. Чтобы победить, нужно рассчитывать на победу. Если вы поговорите с людьми, добившимися успеха, то вы обнаружите, что эти люди обладают способностью "видеть в

будущее". Прежде чем их победа стала действительностью, они победили у себя в голове. Подумать только, О.Дж. Симпсону было лишь 10 лет, когда он сказал Джиму Брауну, самому величайшему игроку в американский футбол, что однажды он побьёт все его рекорды до единого. В то время Браун не знал О.Дж., ведь тот был лишь худощавым подростком с мечтой. Сейчас Браун знает О.Дж. Джорджу Херрингу было лишь 7 лет, когда он сказал своим родителям, что станет самым сильным человеком в мире. Кассиусу Клею было 8 лет, когда он заявил матери, что однажды он станет чемпионом мира в тяжёлом весе. Нейлу Армстронгу исполнилось лишь 10 лет, когда он объявил своего отцу, что станет знаменитым лётчиком. Роберт Кеннеди в школе заявил своим одноклассникам, что будет Президентом Соединённых Штатов. А вот пример, который поистине поражает воображение. В 1985 г., работая в небольших комедийных клубах за мизерную плату, Джим Кэри выписал себе чек на десять миллионов долларов за оказанные услуги и поставил на нём дату — 1995 г. И знаете что? За день до Дня Благодарения в 1995 г. Кэри подписал контракт на участие в фильме на сумму, вы уже догадались, десять миллионов долларов. Разве не удивительно?

Знаете, это забавно, но некоторые величайшие достижения в спорте и в жизни были достигнуты людьми, которые просто по своей глупости не знали, что их достижения невозможны. Люди, способные "видеть в будущее", люди, которые верят, и есть те, кто правит миром. Вам нужно знать и ещё об одной вещи. Вера может творить буквально чудеса. Даже если вы недооцениваете себя сейчас, вы не обречены на неудачу. Вы можете измениться. Вы можете стать позитивным, уверенным в себе человеком. Неважно, от куда вы пришли — важно лишь то, куда вы идёте. На самом деле, было проведено очень много исследований, доказывающих, что самооценку человека и его «программу» можно изменить. Ещё более радует тот факт, что те же самые исследования пришли к заключению, что как только самовосприятие человека меняется, проблемы, сопутствующие старой самооценке, становятся легко решаемыми.

Вы когда-нибудь слышали о человеке по имени Прескотт Леки? Если вы занимаетесь психологией, то, вероятно, вы слышали это имя. Леки был пионером в области изучения самооценки и был действительно одним из первых исследователей, которые убедились в значении восприятия своего «Я». Леки полагал, что личность человека состоит из "системы идей", которые должны согласовываться друг с другом или, по крайней мере, должны казаться непротиворечивыми друг другу. Если человек встречается с информацией, которая противоречит

его "системе идей", то он отвергнет её или не поверит ей, и, соответственно, не будет учитывать её в своей жизни.

Далее, согласно теории Леки, если какому-то ученику с трудом даётся какой-то предмет, то причиной этому может быть то, что информация не согласуется с "системой его идей". Однако, Леки верил, что если ученик изменит свою самооценку, которая лежит в основании его отношения к данному предмету, то его отношение к учебному материалу также изменится соответствующим образом. Другим словами, если отношение ученика к предмету можно изменить на более позитивное, то его способности к учёбе также изменяться в положительную сторону. Исследования проведённые Леки увенчались именно таким выводом. Бывшие двоечники полностью изменились в учёбе после того, как изменили своё отношение к тем предметам, по которым они не успевали.

Проблема была не в том, что ученики были тупые или что у них не хватало способностей сдать экзамен. Проблема заключалась в их неадекватной самооценке. Из мозг твердил им: "Я не могу сдать математику. Я не люблю химию. У меня нет способностей к абстрактному мышлению." Как только ученики изменяли свой настрой на более положительный, т. е. начинали думать — "Я — умный. Я могу сдать любой предмет, стоит мне лишь приложить немного усилий. Я могу достичь всего, за что бы ни взялся.", они начинали преуспевать. Всё дело было в настрое.

Мне кажется, что наш мозг — это один из самых великих подарков нам от Бога. Томас А. Эдисон однажды сказал: "Единственное, для чего нам нужно наше тело — это носить наши мозги." Другими словами, твой мозг и твой ум — это твоя главная сила. Мозг — мощный инструмент, намного мощнее, чем многие люди думают, и намного мощнее, чем тело. В действительности, тело служит мозгу, а не наоборот.

Как только человек научится использовать эффективно запас силы своего мозга, то даже трудно предсказать, насколько далеко он может уйти. Я видел, как атлеты полностью изменяли свою карьеру, как только они обнаруживали силу своего мозга. Это удивительно, даже страшно немного, когда видишь, как никудышный атлет за год добивается статуса спортсмена мирового класса — просто из-за ментального контроля. Это трудно уложить в голове, но я видел, как это происходит не раз. Без сомнения, возможности мозга поистине фантастичны.

Как я говорил ранее, ваш мозг функционирует как компьютер. Причём, это даже мягко сказано. На самом деле, ваш мозг намного сложнее, чем любой компьютер, когда-либо изобретённый человеком. Подумайте о следующем: самый

большой компьютер в истории человечества имел примерно 200 миллионов ячеек памяти. Вы знаете, сколько ячеек памяти содержится в том веществе, которое вы носите в голове? Десять миллиардов! Миллиардов! Чтобы создать подобный компьютер, фирме «IBM» понадобится здание размером с Эмпайер-Стейтс Билдинг, а чтобы эта штука затем смогла проработать хотя бы час, понадобится столько электроэнергии, что её было бы достаточно для такого города, как Нью-Йорк, в течение недели. Ум отказывается верить в такие возможности нашего ума. Парадоксально, не правда ли? Задумайтесь над этим. Исследователи мозга прикинули, что даже самые гениальные люди нашего времени используют лишь ничтожную долю потенциала нашего мозга. "Если бы человек использовал полные возможности своего мозга", говорит д-р Стивес Бёрнхард, ведущий нейрофизиолог, "то он, вероятно, перестал бы быть человеком. Он стал бы богочеловеком." Заявление, которое провоцирует на некоторые мысли, не правда ли? Что за штуку подарил нам бог — этот наш разум!

Если наш мозг подобен компьютеру и программируется словами, мыслями и опытом, то каждое слово, каждая мысль и действие должны быть позитивными. Я не устану повторять это. По аналогии с компьютерами, мы — сумма всех наших переживаний. Окружение, в котором мы живём, люди, с которыми мы общаемся, мысли, которые мы генерируем — всё это данные, с помощью которых мы программируем сами себя. Следовательно, окружение, в котором мы вращаемся, должно стимулировать нас и делать лучше, мысли и слова, которым мы производим, должны быть сильными и позитивными. Альтернативы этому нет, ведь работа нашего компьютера-мозга напрямую зависит от того, что мы туда вводим. Запрограммируйте себя на позитивные вещи — и вы преуспеете. Запрограммируйте себя на негативную сторону вещей — и вы потерпите неудачу. Всё очень просто.

К сожалению, легче сказать это, чем сделать. Особенно в нашем обществе. Америка, без сомнения, самая великая страна в мире. Другие страны даже отдалённо не могут сравниться с ней. Мы — № 1 в мире: здравоохранение, реформы социального обеспечения, вооружённые силы, науки, кибернетика, сельское хозяйство, связь, физика, космос, иммунология, развлечения, биомеханика.... Список можно продолжать до бесконечности. В кибернетике мы добились фантастических вещей. Боже мой, да мы человека на Луну отправили. Для большинства стран в мире это по-прежнему фантастика. Наша технология Звёздных Войн поражает воображение. Это стало особенно очевидно во время войны на Ближнем Востоке. Созданные нами ракеты умнее, чем

большинство людей в мире. Вы говорите им, куда им лететь и они знают, как попасть из одной точки в другую. Подумайте об этом. Мы наносили точечные хирургические удары нашими "умными ракетами" с расстояния 26 миль. Это была грубая демонстрация силы. Чёрт, мы даже сделали из этой войны телевизионный сериал. Я уверен, что другие страны в мире думали: "Чёрт возьми, это невозможно, это ужасно, это страшно." Да, это невозможно, но Америка всегда была известна тем, что делает невозможное возможным. Я не знаю, известно ли вам это или нет, но наши биохимики создали жизнь. Я говорю об одноклеточной бактерии-фагоците, которая питается нефтью. Да, вы не ослышались — нефтью. Они создают клетку в лаборатории, сбрасывают её в месте разлива нефти и, алле-гоп, нефти больше нет. Клетки поедают нефть быстрее, чем Розанна Барр глотает чипсы "Доритос".

А вот ещё кое-что для вас, что не оставит вас равнодушными. Бионический человек больше не мечта. Бионическое тело уже, по сути, создано. Доктора успешно меняют сердце, поджелудочную железу, почки, конечности, сосуды и тазобедренные суставы на синтетические устройства. Были разработаны и созданы части человеческого тела — электронные уши, руки и ноги, полимерные сосуды и искусственная кровь. Ещё более радует тот факт, что открытия в области биомедицинской инженерии происходят очень быстро. То, о чём люди могли лишь мечтать несколько десятилетий тому назад — восстановление частичного зрения с помощью электроники для совершенно незрячих людей или создание искусственного лёгкого — может стать нашей реальностью буквально через несколько лет. С помощью новых материалов и технологий, заимствованных из аэрокосмической инженерии, полимерной химии и биоэлектроники, мы достигли таких успехов, что некоторые учёные даже заявляют, что через десять лет биомедицинская инженерия сделает нас лучше. У нас будет тело на шесть миллионов долларов. Причём они это сделают, не меняя нашу обычную внешность. Скорее всего, они наоборот изменят её к лучшему.

А как насчёт генной инженерии? То, что мы делаем в этой области, поражает любое воображение. Верите вы в это или нет, но, фактически, мы стоим на пороге, когда биотехнология не только создаст практически идеального человека, но создаст его с заданной внешностью, заданным уровнем умственного развития и чертами характера. Мы будем создавать людей по авторским моделям. С помощью биотехнологии родители, и даже родители-одиночки, смогут заказать себе любого ребёнка, какого они только захотят. Ребёнка-гения или ребёнка-атлета или королеву

красоты... Всё, что пожелаете. Разве это — не фантастика?

На самом деле, генетическая инженерия уже используется для избавления от генетических болезней и позволила учёным выбирать нужные гены для новорождённых. Это всё это — лишь малая толика тех невозможных вещей, которые мы делаем в Америке. Я скажу больше: когда человечество, наконец, научится бороться со СПИДом, то это будет благодаря какому-нибудь учёному из США. Вот увидите — я гарантирую.

Можно подумать, что сделав здесь в Америке все эти невероятные открытия и сделав фантастику реальностью, мы должны быть с вами самой позитивно мыслящей страной в мире. Но это не так. Фактически, мы — одна из самых "негативно-настроенных" стран в мире. Мне неловко об этом говорить, но мы — страна, которая настолько привыкла к негативу, что мы уже и жить без этого не можем.

Откуда берётся всё это наше негативное мышление, ограничивающее нас? Откуда у нас эти мысли, что мы чего-то не можем? Мысли, которые не дают нам воплотить наши мечты, мысли, которые не дают нам расти, жить. Откуда мы набрались таких мыслей?

На самом деле, такое негативное мышление встречается в Америке повсеместно, куда ни глянь. Вся наша культура постоянно учит нас быть подозрительными. Не верить самим себе. Не верить вообще. Бояться всего! Телевизор невозможно включить — там постоянно кого-то грабят, насилуют или убивают. В новостях дикторы вываливают на наши умы одни негативные новости за другими. О хороших вещах, происходящих в нашей стране, вы практически не услышите. А что за ток-шоу у нас на телевидении? Я никогда в жизни не видел более откровенной чуши. Кого только не приглашают в эти ток-шоу: некрофилов, ведьм, вампиров, пришельцев с других планет, транссексуалов, киллеров, наркодельцов — цирк, настоящий цирк. Я недавно видел в одном из таких шоу парня, который с помощью операции превратился в женщину, а затем снова в мужчину. Это, что, не сумасшествие? Это — ненормальные американцы, они не представляют типичный американский народ. Но если смотреть эти шоу с утра до ночи, то и ты поневоле начнёшь думать, что все эти уроды — тоже норма, что их поведение — нормальное и приемлемое. Есть и ещё одна вещь, которая пугает меня до чёртиков. В Америке самым популярным журналом является The National Enquirer, именно из него большинство людей узнают новости. Вы можете в это поверить? Такие уважаемые журналы, как New York Times, Time и News Week, даже взятые вместе, не могут сравниться по объёмам

продаж с такой «жёлтой» прессой, как Enquirer. Более того, исследования, проведённые в Университете штата Флорида, пришли к шокирующему выводу: более 80 % людей, читающих Enquirer, действительно верят во все эти истории, которые печатаются в этом журнале. Я имею в виду истории подобной той, где утверждается, что Джон Кеннеди жив и живёт с Мэрилин Монро на Гаити.

Я знаю, это безумие, но такие вещи влияют на людей. А если ваши мозги продолжительное время бомбардировать подобными негативными вещами, то вы тоже станете мыслить и действовать в негативном направлении.

Если вы не верите мне, то попробуйте сами дать объяснение следующим статистическим данным. Недавнее исследование, проведённое Министерством Здравоохранения, показало, что 80 % американцев, участвующих в этом исследовании, сказали, что жизнь не приносит им радости и они несчастливы. 80 %! А послушайте-ка вот это: одному из семи американцев понадобится помощь психиатра ещё до того, как ему исполнится 40 лет. А знаете ли вы, что в США ежегодно 25.000 человек кончают жизнь самоубийством? Это — трагедия или что? А вот некоторая статистика, которую я обнаружил в книге под названием "Один день из жизни США". Послушайте: в среднем в США рождается 9.077 младенцев, из которых 1.282 рождаются незаконнорождёнными, и, вероятно, их появлению не рады. Каждый в день в Америке 2.740 детей убегают из дома. 1.986 семейных пар разводятся. 69 людей совершают самоубийство. Каждые 8 минут происходит изнасилование — женщины или мужчины. Каждые 27 минут кто-то насильно расстаётся с жизнью. И каждые 76 секунд — да, я сказал именно «секунд» — происходит ограбление. Каждые 10 секунд происходит кража, каждые 33 секунды происходит угон автомобиля. Согласно статистике, в среднем в США мужчина и женщина встречаются друг с другом всего 3 месяца. А вот кое-что, что должно поразить вас наповал. Согласно Ассоциации Национального Образования, в 1987 г. в американских школах зарегистрировано примерно 25.000 случаев, когда ученики избивали своих учителей прямо в классе, 9.000 случаев изнасилований на территории школы и примерно 100 убийств во время занятий. И всё это происходит в Америке — самой великой стране в мире.

Коррупция в этой стране стала настолько же обыденной, как яблочное повидло. Я говорю не только об Иване Бойски. Коррупцировано всё, куда ни посмотри: бизнес, индустрия развлечений, медицина, образование, семья. Чёрт возьми, я уверен, что если как следует посмотреть, то коррупцию можно

найти даже в Disney World.

А спорт... о, это заслуживает отдельной истории. Сегодня многие атлеты обманывают больше, чем та замужня потаскушка из фильма "Молодые и Беспокойные". В спорте в ход идёт всё: стероиды, бесчестные методы, ложь — всё, что хоть как-то может помочь победить. В любительских командах в американском футболе и баскетболе скрытых профессионалов, играющих за деньги, уже больше, чем любителей. На самом деле, дело дошло до того, что колледжи посылают на соревнования не своих студентов, а высокооплачиваемых профессионалов со стороны. Например, в Southwestern Conference College было столько нарушений, что в кампусе появилась шутка, что их игроки теряют в деньгах, когда переходят из любительских команд в профессиональные. Как оказалось, это была не шутка. Обман происходит не только в колледжах. Профессионалы, любители, школьники и даже спортсмены из самых первых лиг научились обманывать в спорте. Помните тот случай, когда малыш пытался всех обмануть на "мыльных скачках"? По-моему, падать ниже уже некуда. Чего нам ждать — когда коррупция в спорте дойдёт до утренней гимнастики в детском саду?

Я не обвиняю атлетов в том, что лишь они виноваты в том, что творится сегодня с нашим обществом. Но я заявляю, что они в значительной степени содействуют тем проблемам, которым мы сейчас переживаем в Америке. Спорт и общество влияют на поведение атлетов, а ситуация в обществе влияет на поведение атлетов. Получается, замкнутый круг, где одно влечёт за собой другое.

Джо Бёрсон провёл ряд замечательных исследований, изучая то, как система поощрений влияет на производительность труда. Он посетил школы и снимал учителей в классах, прямо на занятиях. Камеры были скрытые, поэтому учителя не знали, что их снимают. Бёрсон затем дома тщательно изучал эти видеоплёнки. То, что он обнаружил, потрясло его. 44 % всех замечаний учителей, которые они говорили ученикам, носили негативных характер. Грустно, не правда ли? Но послушайте вот это: он исследовал точно таким же образом тренеров, и знаете, к какому выводу он пришёл? 83 % всех реплик, которые тренеры делали своим подопечным, были негативными.

Бёрсон убедился, что тренеры игнорируют хорошую игру своих атлетов и лишь критикуют их за промахи. Это ли не сумасшествие? Эти ребята разве не знают, что с помощью мёда можно добиться больше, чем с помощью уксуса? Так зачем же постоянно концентрироваться на уксусе? Дайте своим подопечным немного мёда. А если вы подумаете хорошенько, то

вы дадите им много мёда. Я думаю, что весь этот негативизм привёл к появлению культуры пораженцев. Мы мечтаем, но не делаем ничего для осуществления нашей мечты. Мы видим, как кто-то бегаёт, играет в гольф или поднимает тяжести. И мы думаем: "Я не могу это делать, это слишком тяжело, я не гожусь для этого." Это печально, потому что ты не знаешь своих пределов до тех пор, пока не попытаешься их достичь. Все ограничения — только у нас в голове.

Возьмём, к примеру, возраст. Я ненавижу эту штуку, которую мы называем возрастом. Люди постоянно о нём говорят. "Ты слишком молод для этого" или "Ты слишком стар для этого". Мы — рабы возраста, это сумасшествие. Мы создали эти примитивные категорические понятия насчёт людей "до 20-ти" или людей "за 40" или "за 50" или "за 60". Это нездоровая вещь. Сколько раз вы слышали, как кто-то говорит: "Я слишком стар, у меня никогда не будет хорошей физической формы. Моя жизнь уже к концу идёт." Да кто это сказал? Попробуй заняться собственным телом хотя бы раз и ты узнаешь, как ты себя будешь чувствовать при этом. Ты можешь обнаружить, что ты намного моложе, чем ты думал. Это грустно, но люди вбили себе в голову, что по достижению определённого возраста, нужно вести себя так, а не иначе. Что за глупость! Возраст — это всего лишь цифра. Я видел некоторых 80-ти летних, которые бы загнали тинейджеров до смерти. Я видел тинейджеров, у которых уже всё позади. Важен не возраст. Важен настрой.

Знаете, я отказываюсь сообщать людям свой возраст. Я даже матери своей не говорю. Я делаю это потому, что знаю, что как только я привяжу себя к какой-то глупой цифре, ко мне сразу начнут предъявлять разные ожидания: я должен вести себя вот так, а не иначе, одеваться именно таким образом, думать так, а не по-другому. Пошли они все к чёрту. Я и возраст — это разные вещи. Я — человек. Я отказываюсь подчиняться возрасту — глупой цифре.

Несколько лет тому назад у меня была интересная история в связи с этим возрастом. Я хочу поделиться ею с вами, чтобы вы убедились, что дискриминация по возрасту существует. В то время я работал спортивным психологом у бейсбольной команды Kansas City Royals. Я работал с ними уже третий год, когда освободилась одна вакансия, о которой я уже давно мечтал. Была возможность возглавить исследовательский центр в Royals Baseball Academy в г. Сарасота, штат Флорида. Я знал, что у меня есть все шансы занять эту вакансию, поэтому я подал документы немедленно. На той же неделе мой тренер по боксу позвонил мне и сказал, что в г. Стейтсборо, штат Джорджия, состоится турнир

по боксу, и что победители поедут в Германию на международные соревнования. Разумеется, я ухватился с радостью за возможность поучаствовать в этих соревнованиях, поэтому я упаковал свои чемоданы и поехал в Стейтсборо. Но когда я туда приехал, то мне сказали, что даже если я выиграю турнир, а я его выиграл, то всё равно они не отправят меня в Германию. Вы только послушайте! Они мне сказали, что я слишком стар, и что они хотели бы отправить молодых атлетов, чтобы те набрались международного опыта. Поэтому, несмотря на то, что я оказался лучшим боксёром в своей категории, мне не позволили отправиться в Германию в качестве их представителя — и всё это из-за этой глупой штуки, которую называют возрастом. А теперь послушайте. Когда я вернулся в бейсбольную академию на той же неделе, мне сказали, что несмотря на то, что я был отобран как самый лучший кандидат на их вакансию, я был слишком молод для этой работы. Таким образом, в течение 48 часов мне сказали, что я одновременно являюсь и слишком старым, и слишком молодым для того, чтобы заняться тем, чем я очень хотел заняться. Что за чушь. Если бы я никому не говорил своего возраста, то никто бы его и не узнал. Я смог бы поехать в Германию и я смог бы получить работу, о которой я мечтал.

Знаете ли вы, что каждый год 26.000 людей в Соединённых Штатах кончают жизнь самоубийством? Конечно же, вы знаете, ведь я вам сам это сказал 5 минут назад. Вспомнили? Но есть что-то, что я вам не сказал. Большая часть этих самоубийств совершается людьми до 16 и после 50 лет. Возможно, это заставит нас задуматься о том, как мы обращаемся с детьми и пожилыми или о дискриминации по возрасту, которая имеет место в нашей стране. Нам не нужны люди этого возраста. Мы отталкиваем их. Мы не хотим иметь с ними дела, вместо того, чтобы принять их и понять, что и молодые, и пожилые могут быть прекрасными и продуктивными людьми.

Вам нужны цифры? Задумайтесь о следующем на секундочку:

Нолан Раян бросил свой седьмой «непринимаемый» мяч, когда ему было 44 года. Моцарту было лишь 7 лет, когда он опубликовал своё первое сочинение. Джордж Форман выиграл Чемпионат Мира по Боксу в тяжёлом весе в возрасте 46 лет. Джеймс Тэппер закончил Гарвард, когда ему было 11 лет. Фред Хэтфильд присел с весом 453,6 кг, когда ему было 46 лет. Уильяму Пратту было 24, когда он стал премьер-министром Великобритании. Джорджу Бернарду Шоу было 94 года, когда одна из его пьес впервые была поставлена на сцене. А как вам такой пример: Бенджамин Франклин был редактором газетной рубрики в возрасте 16 лет и создателем Конституции

Соединённых Штатов, когда ему было 81.

Вот вам и цифры. Как видите, возраст имеет мало что общего с нашими возможностями. Если у вас талант, то не позволяйте никому говорить вам, что "вы слишком молоды" или что "вы уже в возрасте". По-моему, возраст относится к категории "сначала сознание, а потом уже материя". Если вы не осознаёте возраста, то материя бессильна перед вами.

Мне нравится, как отвечает Лео Баскаглия, когда кто-то упоминает возраст:

"В некоторых отношениях я ещё даже не родился на свет. В отношении же других вещей, я — подросток, со своими комплексами и бунтарством. В других же вещах, я — мудрец. Мне 190 лет. Так зачем же вы спрашиваете меня о моём возрасте? Как годы могут сказаться на моём возрасте?"

Ну разве не здорово? Подумайте над этими словами. Важно то, что ты делаешь, а не в каком возрасте. Если вы говорите, что "вы слишком молоды" или "вы слишком стары" для чего-то, то вы закрываете свой разум. Вы не можете быть "слишком молодым" или "слишком старым"! Потому что возраст существует лишь в голове, и только.

Мне также нравится то, как Лео Баскаглия отозвался о негативизме. Если вы ещё не поняли, то мне нравятся вообще все высказывания Лео Баскаглии. Он — один из моих любимых писателей и лекторов. Я собрал все его работы. Вот что он сказал:

"Нам нужно распрощаться с такой вещью, как «никогда». Нам нужно позабыть слова "я не могу". Мы должны выбросить из своего словарного запаса слово «нет» — что за негативное слово! Нам нужно забыть о таком понятии, как «безнадёжный». Нет ничего безнадёжного! Все эти слова — для дураков, а не для разумных людей. Вычистите эти понятия из своего категорийного аппарата. Никогда не говорите «никогда»! Невозможно? Разумеется, возможно!

Все величайшие мечты, когда-либо воплощённые людьми, когда-то считались невозможными — до тех пор, пока не нашёлся кто-то, кто доказал, что невозможное возможно!"

Давайте будем откровенны. У всех у нас есть в голове голоса, которые подрывают нашу веру в себя и в свои возможности. Но нам нужно работать над тем, чтобы эти негативные голоса сменились на другие, что будут подбадривать нас в трудных ситуациях и помогать смотреть на вещи более реалистично. Как я уже сказал, нет ничего невозможного, при условии если вы верите в себя. Помните, что с помощью этой веры вы можете достичь что

угодно и стать кем угодно. Приложите усилия и вы станете свидетелем волшебных вещей в вашей жизни. Позвольте мне сказать вам на прощание ещё одну вещь. Если в ближайшую пару дней вы встретите кого-нибудь без улыбки на лице, то подарите ему свою. Спасибо и благослови вас Бог!

Глава 2. Слава отважным

*Я всегда хожу с крупной карты.
Проигрываю я или выигрываю —
в любом случае я делаю это по-
крупному.*

*Мне нравится жить по-
крупному.*

Бэйб Рут

Я был просто вне себя от восторга, когда д-р Карпелла предложил мне выступить с речью на банкете в Итальянском Зале Славы в этом году. Честно говоря, я обрадовался бы ещё больше, если бы он пригласил меня занять место в самом Зале, но, как я понял, места за столом предназначены лишь для Великих. Видимо, придётся мне довольствоваться лишь этой вот бутылочкой красного вина — организаторы пообещали отдать её мне, если я приму приглашение выступить сегодня вечером перед вами в этот торжественный вечер. Это было предложение, от которого я не мог отказаться. По крайней мере, так мне дал понять д-р Карпелла. Не знаю, как вы, а лично я не хочу проснуться однажды утром и обнаружить на своей кровати голову моей любимой золотой рыбки. Ну, ладно, это я пошутил.... У меня нет золотой рыбки. Честно говоря, я ещё никогда не видел, чтобы в одном месте собиралось столько итальянцев без пистолетов... Как я теперь узнаю, когда мне пора заканчивать?

Ладно, шутки в сторону — я чрезвычайно горжусь тем, что имею возможность увидеть сегодня собственными глазами церемонию присуждения мест в Зале Славы самым талантливым атлетам. Безо всяких сомнений, те избранные атлеты, что присутствуют сейчас в этой аудитории, являются элитой человечества. Они отличаются от простых смертных феноменальной скоростью, силой и мощью, а также силой воли, способной крушить закалённую сталь. Здесь собрались сегодня люди, которые не остановились на пол-пути. Они не побоялись зайти за пределы того, что большинство смертных считает возможным. Они не побоялись пойти на риск, который и отделяет хороших спортсменов от поистине великих. И об этом-то, мои друзья, я и хотел бы поговорить с вами сегодня — о риске, и о тех, кто не боится рисковать и жить полной жизнью, жить смело. А теперь начнём.

Недавно я был в Атланте, где встретил друзей, и мы решили немного отпраздновать нашу встречу. Вообще-то, я отпраздновал

её несколько «сильнее», чем обычно. Признаюсь, что сам Спадс МакКензи мог бы гордиться мною. На той вечеринке я отпустил тормоза. Я объявил войну собственной печени и выпил половину всего пива в Атланте. На самом деле, я просто брал пиво напрокат — надолго во мне оно не задерживалось. Не знаю, где я проводил больше времени — за стойкой в баре или в туалете. С тем же успехом я мог бы просто выливать пиво сразу же в унитаз. По крайней мере, таким образом я работал бы без посредника.

Как бы там ни было, в полночь, когда я уже основательно набрался, кому-то пришла в голову светлая мысль пойти в парк. Вообще-то, я — не любитель разных там парков или аттракционов. Радость от того, что тебя сажают в механическую штуку, которая взмывает в небо на высоту 200 м и в течение добрых 15-ти минут вытрясает из тебя все потроха, всегда была для меня из разряда сомнительных удовольствий. А самое главное, я не мог понять, почему я ещё должен платить за всё это 50 центов? В общем, я предпочитаю веселиться каким-нибудь другим способом, но после того, как в ту ночь я хорошенько вымочил свой мозг в алкоголе в течение пары часов, я был готов ко всему. Не правда ли, алкоголь — удивительный наркотик? Это, наверно, самый лучший растворитель в мире. В нём легко утопить боль, запреты, отношения с любимыми, брак, семью и остатки здравого смысла. Я настоятельно рекомендую его всем, у кого мозг ещё недостаточно созрел.

Как бы там ни было, мы добрались до парка. Народу там была уйма, и везде стояли те самые штуковины, предназначенные для вытряхивания потрохов. Однако моё внимание привлекло одно шоу, хозяин которого предлагал 250 долларов любому, кто сможет провести 10 минут в клетке с 70-ти килограммовой гориллой. Вообще-то, там нужно было не просто высидеть эти 10 минут, а нужно было эту самую зверюгу побороть. У обезьяны на роже был намордник, поэтому кусаться она не могла, а её ногти были подрезаны, чтобы она не могла поцарапать. Я знал, конечно, что если я соглашусь на эту авантюру, то я не только проиграю, но меня ещё по ходу дела и хорошенько отлупят. Как и вы, я люблю жизнь, поэтому первой моей реакцией было: "Нет, ни за что!". Но затем, несмотря на то, что мысль о схватке с гориллой приводила меня в ужас, я решил попробовать разок. Как я сказал, иногда нужно набираться мужества, чтобы рисковать в жизни. Ну и... я уже сказал вам, что никогда ещё не надирался так сильно, как в тот вечер.

Да, я был пьян, но я не был глуп. Я знал, что с точки зрения физической силы я значительно уступаю горилле. Обезьяны — ужасно сильные животные, они с лёгкостью гнут пруты из

закалённой стали. Это — не просто слова. Когда я был маленьким, я видел, как в зоопарке в Филадельфии одна обезьяна согнула железный прут. Тем не менее, я подумал, что смогу всё же «обмануть» гориллу. Говорят же, что человека от зверя отделяет интеллект. Я надеялся, что меня выручат мои борцовские приёмы и, если я её возьму в захват, то смогу продержаться её необходимые 10 минут. Я был почему-то уверен, что эта обезьяна ничего не смыслит в тонкостях рукопашного боя. По крайней мере, я на это надеялся. Чем больше я думал об этом, тем сильнее во мне росла уверенность, что я справлюсь с этим зверем. Я же говорю вам, я сильно выпил в тот вечер. Да, я был напуган, но я решил рискнуть.

После того, как хозяин гориллы быстро ввёл меня в курс дела, сказав, что по правилам нельзя бить, кусать и пинать, я залез в клетку. Сначала, дела мои шли неплохо — обезьяна просто сидела в сторонке, скалила мне зубы и рычала на меня. Однако, такое поведение поставило меня в тупик. Я вернулся к двери клетки и спросил у хозяина: "Она ведь не кусается, да?". Он ответил: "Ну, скажем так — не суй ей пальцы в рот".

Это меня сильно утешило, конечно же, но я по-прежнему был уверен, что смогу надрать этой обезьяне задницу. Ну, разве алкоголь — не чудесная вещь? Конечно, я не собирался прыгать на неё сам. Если она хотела просто сидеть там и рычать на меня в течение 10 минут, то меня это устраивало. Так мы просидели примерно 30 секунд и вдруг тренер что-то сказал горилле. Не знаю, что уж он там ей такое сказал, но рассердилась она здорово. Помню, что пришёл я в себя уже в воздухе, когда летел со скоростью 741,1 миль в час в направлении другого конца клетки. Дождавшись, когда я отрекошетю от стены, обезьяна ловко подпрыгнула и поймала меня в воздухе. Она схватила мою правую руку своей одной лапой, мою голову другой своей лапой, а мою левую руку своей задней лапой. Зажав меня, распластанного на полу, таким образом, обезьяна стала тянуть мои конечности в разные стороны. Я думаю, она пыталась оторвать мне голову. Чтобы ни входило в её планы на тот вечер, она явно решила добиться своего. Я не мог поверить, что она была настолько сильной. Её сила была фантастической.

Каким-то чудом мне удалось оторвать её лапу от своей головы. Это окончательно вывело её из себя. По-прежнему прижимая мои руки к полу своей передней и задней лапами, она стала бить меня по лицу своей свободной передней лапой. Наверно, хозяин забыл рассказать ей о правилах. Приняв в голову не меньше 20-ти ударов, я повалился на пол, как куль с цементом. На самом деле, в тот момент я ещё не так уж плохо себя

чувствовал. Причина, почему я упал на пол, заключалась в том, что я просто не мог сообразить в тот момент, что ещё можно было сделать в той ситуации. Как оказалось, я сделал правильную вещь. Как только я ударился об пол, горилла отпустила меня. Из глаза у меня потекла кровь, а сзади на голове выскочила шишка размером с мяч для гольфа.

И в тот момент я рассердился. Я решил, лёжа на полу, что сейчас встану и надеру ей задницу. Если раньше зверь дрался с человеком, то теперь зверь будет драться со зверем. В течение следующих нескольких минут, я отчаянно «дрался» со этой зверюгой — я даже ударил её — один раз. По часам мне оставалось ещё 6 минут до конца, а у меня уже совершенно кончились силы. 10 минут, скажу я вам, это долгий срок, особенно если ты проводишь время в компании, которая не из приятных для тебя. К моему удивлению, обезьяна была полна сил, как в весенний день в Конго. Не успел я передохнуть, как она снова оказалась на мне.

А затем я сделал нечто, что, судя по всему, и спасло мне жизнь в тот вечер. Я вытошнил на гориллу свой завтрак, обед, пиво и орехи. Очевидно, что мой живот больше не мог вынести происходящего — впрочем, хозяин гориллы тоже. Он немедленно разнял нас. Обезьяна отпустила меня, поднялась, прошла к центру клетки и уселась там, как ни в чём ни бывало. После того, как я пришёл в себя, я с трудом поднялся на ноги. Рубашка на мне была вся изорвана, я был весь в крови и собственной рвоте, у меня болело всё, начиная от макушки головы и кончая пятками. Обезьяна же сидела и посматривала на меня краем глаза, самодовольно ухмыляясь при этом. Я не знаю, что на меня нашло в тот миг, возможно, выражение на её физиономии на меня как-то подействовало или осознание того, что мне надрали задницу перед глазами сотни, если не больше, людей. Как бы там ни было, я подошёл к ней со спины и, со всей дури, дал ей по башке. К моему удивлению, её голова даже не шевельнулась. Обезьяна, казалось, даже не заметила, моего удара. Она просто посмотрела на меня и слегка зарычала. Мне тут же пришла в голову мысль, а не засиделся ли я в гостях и не пора ли уходить, пока у меня была ещё такая возможность. Вот вам и борцовские приёмы, интеллект и 250 долларов.

Я знаю, знаю, что вы думаете — Биасиотто... Ты сошёл с ума! Что же, возможно, вы и правы — но сходить с ума иногда полезно. Когда тыходишь с ума, то ты можешь делать что угодно и тебе за это ничего не будет. Вон, индейцы даже не убивают сумасшедших. Так что сумасшествие иногда даже спасает жизнь. Честно говоря, я хочу в жизни испытать всё. А для

этого иногда придётся сходить с ума. Ну и пусть. Я хочу жить на 100 % — надеюсь, и вы тоже. Я не хочу сидеть на обочине, наблюдая, как жизнь проходит мимо. Я хочу быть там, в самой её гуще, принимая в ней самое непосредственное участие. Я знаю, что многие боятся жизни. Я серьёзно. Какая-нибудь сумасшедшая мысль приходит людям в голову, но они ничего не делают. Например, они хотят участвовать в соревнованиях или пригласить кого-либо на свидание, но боятся возможной неудачи. Такие люди не живут — они бегут от жизни. Если есть что-то, что я никогда не хочу испытать, так это чувство в конце жизни, когда я вдруг осознаю, что я никогда в действительности не жил. Не жил, не любил, не рисковал, не участвовал. Поэтому, я собираюсь прыгать прямо в самую гущу происходящего и становиться активным участником всего, что там происходит. Я не боюсь при этом испачкаться. Пусть будет так, раз без этого нельзя. Чтобы жить полной жизнью, вам нужно превзойти себя — дотянуться до звёзд. Именно до них я и хочу добраться — до звёзд, а может быть, и до самой Луны. Как я сказал, если вам для этого нужно стать немного сумасшедшим, то так тому и быть. И я обещаю вам: как только вы начнёте рисковать, то вся ваша жизнь изменится. Вы почувствуете себя более живым, вы почувствуете себя частью этого мира. Каждый день будет готовить вам сюрпризы и бросать вызов вам. Вы как будто заново родитесь. Это великолепное ощущение!

Недавно, со мной произошла интересная вещь. Я был в Энсберге в Германии и сидел в небольшом кафе, когда за мой столик села молодая пара. В европейских странах, кстати, это в порядке вещей — вы занимаете любое свободное место. Как бы там ни было, эта пара представилась как Стефан и Лина. С одного взгляда на них было ясно, что они влюблены друг в друга. Это было видно по их глазам и по их жестам. Между ними происходили волшебные вещи, флюиды. Ничего более прекрасного я не видел. Мы обменялись парой любезностей, выпили немного вина, а затем они рассказали мне о том, как они впервые встретились. Стефан проводил каникулы в Нидерландах и передвигался на попутках через Норвегию назад в Германию, когда его «подобрала» на дороге Лина. Они тут же нашли общий язык. У них возникло ощущение, будто они знают друг друга уже много лет. Они говорили обо всём — о спорте, религии и даже о сексе. "Это было чудесное время", вспоминал Стефан, "встреча двух умов, двух душ. Это было похоже на волшебство." Они ехали и болтали примерно час. Когда Лина доехала до своего места, Стефан вышел из её машины. Он ничего не сказал ей, а она ничего не сказала ему. Их пути просто разошлись. "Она просто

сидела в машине и была такой красивой, что я не мог придумать, чтобы ей такое сказать", вспоминает Стефан, "она выглядела как богиня, она была самой прекрасной женщиной из всех, кого я встречал." Лина уехала, но Стефан никак не мог забыть её. В течение всего долгого путешествия назад в Германию она не шла у него из головы. Но больше всего его беспокоило то, что он не имел ни малейшего понятия, где он мог её найти. Ему было лишь известно её имя и город, где она жила.

Когда Стефан вернулся в Германию, он совсем потерял покой, он только и делал, что думал о Лине. Он просто не мог думать ни о чём другом. Затем, из чистого отчаяния, Стефан решил, что он проделает снова путь длиной 2,000 миль назад в Норвегию и найдёт там Лину. Вы можете себе это представить — две тысячи миль? Путешествие было долгим и утомительным, но мысль о встрече с Линой придавала ему сил. Когда он, наконец, добрался до её города, он начал расспрашивать прохожих о ней. К сожалению, никто её не знал. Он ходил из одного магазина в другой, пытаясь узнать хоть что-то, что помогло бы ему найти её, но никто не мог ничего ему сказать. Более десяти часов он искал её по всему городу. Когда усталость и отчаяние вконец одолели его, он остановился на небольшой бензоколонке, чтобы отдохнуть. Он рассказал продавцу о том, как он встретил Лину, и о том, как сильно он хочет увидеть её вновь. Продавец продолжал просто сидеть, не говоря ни слова. Когда Стефан закончил свой рассказ, продавец поднялся, подошёл к телефону и кому-то позвонил. Стефан немедленно заинтересовался у него, знал ли тот Лину. Продавец заверил его, что нет, он её не знал. Но через несколько минут приехал приятель продавца и показал Стефану фотографию. На ней была Лина. Через десять минут произошла их встреча. "Когда я наконец увидел её, моё сердце чуть не разорвалось от радости," рассказывал Стефан. "Она была ещё более красивой, чем я её запомнил — она была настоящей богиней." В тот же вечер они поехали в Кутперт, танцевали на улицах, купались голышом в фонтане Святого Джеймса и влюбились в друг друга. Разве не здорово?

Конечно, я должен был спросить Стефана, почему он пошёл на такой риск. Что было бы, если бы он не нашёл Лину, или что было бы, если бы у неё уже был бойфренд — что он бы тогда делал? "Мне просто пришлось ухватиться за тот шанс, обстоятельства для меня ничего не значили в тот момент", сказал он. "Кроме того, кто не рискует, тот не пьёт шампанское." Золотые слова.

Что за удивительные слова! Если хочешь стать кем-то в жизни, тебе придётся рисковать. Придётся делать невозможное,

"идти по лезвию бритвы". Только так можно стать частью жизни. Если ты не рискуешь, то ты не растёшь как личность, ты никогда не испытываешь все те чудеса, которыми полна жизнь.

Я знаю, что вы слышали о человеке по имени Лео Баскаглия по прозвищу "Доктор Любовь". Лео — мой самый любимый философ. В конце концов, именно он доказал то, что я не переставал твердить годами: самые лучшие любовники — это мы, итальянцы. Серьёзно, я люблю философию Баскаглия о жизни, и особенно его взгляды на риск. Давайте я вам прочту, что он написал о риске в своей книге "Жить, любить и учиться":

"Надеяться — значит рисковать отчаянием, а пытаться — значить рисковать неудачей. Но на риск нужно решиться, потому что самым большим риском в жизни является жизнь, прожитая без риска. Человек, не рискующим ничем, ничего не делает, ничего не имеет и является никем. Возможно, он избежит страданий и горя, но такой человек не учится, не чувствует, не меняется и не любит и не живёт. Скованный своей судьбой, он является её рабом. Он потерял свободу. Лишь тот, кто рискует, свободен. Не бойтесь риска и ваша жизнь изменится."

Баскаглия прав. Чтобы расти, я имею в виду, расти настоящему, как личность, нужно хотеть рисковать. Делайте вещи, которые вы никогда не делали до этого, пытайтесь делать то, что никогда не пытались сделать до этого. Жить нужно немного безрассудно. Жизнь слишком коротка, чтобы всегда играть лишь в безопасные игры. Иногда нужно немного терять голову.

Когда я был в Олимпийском тренировочном центре в Колорадо, я встретил девушку по имени Мелениз. Разве это не красивое имя — Мелениз? Она была родом из Саут-Бенд, штат Индиана, и ей не нравился даже Нотр-Дам. Мне кажется, она была коммунисткой. Всё же, она мне тут же понравилась. Во-первых, она была, безо всяких оговорок, абсолютно прекрасной. У неё были красивые длинные ноги — знаете, такие, которые идут снизу вверх и переходят в великолепную задницу. Прекрасная грудь и лицо, которому позавидовала бы, наверно, сама Джэнет Джексон. А Майкл Джексон за такое лицо так вообще бы убил. Мелениз также была красива изнутри. Вы знаете таких: интеллигентная, отзывчивая и способная к состраданию. Любой бы дал ей десять баллов. О, да — она была ещё спринтером мирового класса.

Как бы там ни было, мы подружились и стали тренироваться

вместе. Как я уже сказал, она была прекрасной спортсменкой, но в Олимпийскую команду её не прочили. Однако больше всего на свете она мечтала стать Олимпийской чемпионкой. Каждый день она полностью отдавалась спорту. В некоторые дни она так много тренировалась, что едва могла выйти из зала. Она никогда не пила алкоголь, следила за питанием и полностью пожертвовала всеми развлечениями ради спорта. Верьте мне, когда дело доходило до тренировок, она меня доводила до стыда. В зале она была как сумасшедшая. Она полностью подчинила себя одной цели — попасть в Олимпийскую команду. Это было её страстью, её настоящей любовью. Но, как я уже сказал, шансы её попасть в команду были крайне малы. На самом деле, никто всерьёз не надеялся, что её возьмут в команду. То есть, никто, кроме самой Мелениз. На за три недели до того, как я уехал из центра, стали происходить какие-то чудеса. С Мелениз стали происходить какие-то метаморфозы, она стала показывать просто невероятные результаты на пробежках. И вдруг, всё стало идти к тому, что она, судя по всему, всё-таки, будет принята в команду.

Когда до соревнований оставалось две недели, мне пришлось уехать, чтобы вернуться в школу. Я писал и звонил ей каждый день, чтобы быть в курсе её тренировок. Она отвечала мне, что всё идет прекрасно, и что её возьмут в команду. Я помню, как за два дня до соревнований я стал очень нервничать. Я так хотел, чтобы ей взяли в команду! В день соревнований я только и думал о ней. Я позвонил вечером, она взяла трубку, плача. Я спросил: "Что случилось, Мелениз?", и она ответила: "Джэдд, ты не поверишь, но я даже не пошла на соревнования. Мне было так страшно! Я боялась, что меня не возьмут в команду и что я не выдержу этого. Поэтому я сегодня целый день, пока шли соревнования, просидела у себя в спальне, плача. Но та боль, которую я сейчас чувствую из-за того, что даже не попыталась, ещё больше той, которую я бы, наверно, испытывала, если бы проиграла." И это чувство до сих пор не покидает её. Каждый раз, когда я звоню ей, она говорит: "Каждый день в своей жизни я спрашиваю себя — а что если бы? Что если бы я пошла на соревнования? Взяли бы меня в команду? Могла бы я стать Олимпийской чемпионкой? Я уже никогда не узнаю этого, потому что я позволила страху управлять мной. Я побоялась рискнуть. Я побоялась узнать себе настоящую цену. Боль, которая сейчас у меня в сердце, такая сильная, что я даже словами не могу её выразить."

Знаете, я уверен, что большинство людей в Америке живут в страхе. Они боятся использовать свои шансы, боятся получить отказ, боятся поражения, боятся несоответствия чьим-то

ожиданиям или идеалам. Бояться того, бояться этого — бояться жить, а когда ты боишься жить, то ты не хватаешься за возможности, они проходят мимо и ты не растёшь как личность. И тогда про тебя можно сказать, что ты не живёшь, что ты уже умер — потому что «жить» — это значить "быть активным".

Я знаю много спортсменов, обладающих потенциалом для того, чтобы стать великими атлетами. У них есть всё: генетика, умение и желание работать, они сильны не только физически, но и ментально. Пожалуйста — иди, становись чемпионом. Но они не участвуют в соревнованиях. Они боятся соревнований, они боятся проиграть. У них не хватает мужества, чтобы сравнить себя с другими. Поэтому, в спорте они остаются «невидимками». Они боятся быть активными — поэтому они мертвы.

Расскажу вам одну историю, которую я всегда рассказываю, когда говорю с людьми о необходимости идти на риск. Эта история полна смысла. Я провёл свой первый год студенческой жизни в колледже университета Нотр-Дам. Я люблю Нотр-Дам! Это самая лучшая школа в мире. Но, честно говоря, мне не хотелось учиться там и я поступил туда по настоянию отца. Я скажу вам, почему я не хотел идти в Нотр-Дам. В Нотр-Дам учатся 12,000 юношей и 20 девушек. Я серьёзно. Во всём университете всего 20 девушек. Знаете, у меня несколько другие представления о "здоровой обстановке". Другими словами, я люблю женщин больше, чем я люблю Нотр-Дам. Кроме того, у меня были тогда проблемы с девочками — они никак не хотели ходить со мной на свидания. Чего я только не перепробовал — зубную пасту «Crest», крем "Brill Creme", High Karate. Поверьте мне, вся эта ерунда ничуть не помогает.

Как бы там ни было, в университете была одна девушка, которая была безумно красива. Её звали Терра Сэнт-Джон. Терра была самой прекрасной, самой привлекательной девушкой из всех, что когда-либо учились в университете Нотр-Дам — сейчас или в прошлом. Она была не просто красивой — она была доброй, отзывчивой девушкой и очень умной при том. Она была просто удивительным человеческим существом. Неудивительно, что о Терре мечтал почти каждый парень в университете. И, всё же, никто не отваживался пригласить её на свидание. Она была слишком красивой и слишком совершенной. Поэтому, все парни боялись, что если они пригласят её на свидание, то они получат отказ.

Наконец, появился парень по имени Генри Хилл, который решил, что он пригласит её на свидание. Генри, конечно, был не урод, но до Тома Круза ему было как до Луны. Он не был спортсменом, он был далеко не богат, и, если моя память мне не

изменяет, особым интеллектом он тоже не блистал. В действительности, Генри был, в лучшем случае, самым обычным парнем, за исключением одной вещи — Генри не боялся идти за своей мечтой. Поэтому он подошёл к Терри, пока остальные 11,999 парней наблюдали за ним, и пригласил её на свидание. Никто не сомневался, что она скажет ему «нет». Но знаете что? Она не сказала ему «нет». А потом, знаете, что случилось? Они ходили на свидания, затем у них была помолвка, а потом они поженились. Ненавижу этого сукина сына! Прямо придушил бы. Ненавижу его! Ну, разве это — не фантастика? Если у вас есть смелость, то вы можете творить чудеса. Вот вам пример самого обычного парня, который завладел сердцем самой красивой и доброй девушки из всех, что я встречал, просто потому, что у него хватило мужества, чтобы идти за своей целью.

Скажу откровенно, что с тех самых пор я перенял у Генри его тактику в отношении к женщинам. Если я вижу женщину, которая мне нравится, я приглашаю её на свидание. Тут же, безо всяких колебаний. Иногда мне отказывают. Я знаю, отказ — это больно, но испытай его, я могу теперь понимать других, которые тоже через это прошли. Иногда я получаю согласие. Это прекрасное чувство. Это всё равно, что проснуться на Рождество. Я это к тому вам рассказываю, что каждый раз, когда вы открываете свои чувства другому человеку, вы рискуете быть отвергнутым, но вы также получаете шанс, что этот человек откроет свои чувства вам и ответит вам тоже любовью. Шансы на то, что произойдёт такое чудо, равны 50/50. Согласитесь, это лучше, чем в Лас-Вейгасе или в Атлантик-Сити. Идите, живите, смейтесь, плачьте, любите, рискуйте. Не бойтесь жить и быть немного сумасшедшими. Чёрт, если уж на то пошло — не бойтесь быть сильно сумасшедшими. Приударьте за женщиной — да, да, за той самой, с красивой задницей, о которой вы уже давно мечтаете. Примите участие в соревнованиях, где вам придётся превзойти себя, чтобы победить. Закажите в ресторане что-нибудь, что вы ещё никогда не пробовали — гремучую змею или кальмара. Я однажды попробовал крысу, когда был в Китае — думаю, вам всё же не стоит этого делать. Посмотрите, сколько кругом возможностей! Не миритесь с существующим порядком вещей. Нужно быть не «недовольным», а «неудовлетворённым». Как только ты становишься довольным своей жизнью, то, считай, ты достиг вершины. Ты тут же становишься инертным и, не успеешь ты и опомниться, как ты уже едешь под гору. Хватайтесь в жизни за вещи, которые вы никогда не испытывали — за вещи, о которых вы всегда мечтали, но которые сделать вы боялись. Только рискуя, ты можешь узнать, кто ты такой в действительности.

Только так ты можешь обнаружить в себе величие.

Я хочу вам прочитать один отрывок, который мне очень нравится. Он из книги Х.Джексона Брауна-Младшего "Живи, учись и передай другому". В ней собраны высказывания разных людей самых разных возрастов — от 5 до 95. Эти люди делятся тем, что они, занимая активную позицию в жизни, узнали о любви, жизни и других вещах.

"Я понял, что большинство тех вещей, которых я боялся больше всего, так никогда и не наступили. (64 года)".

"Я понял, что все великие достижения когда-то считались недостижимыми. (47 лет)".

"Я понял, что в стакане молока нельзя спрятать кусочек брокколи (7 лет)".

"Я понял, что мелкие решения нужно принимать мозгами, а крупные — сердцем. (52 года)".

"Я понял, что величайшая радость на земле — это любить и быть любимым. (78 лет)."

"Я понял, что если бы в мире не было бы проблем, то не было бы и возможностей. (19 лет)."

"Я понял, что не нужно много денег для того, чтобы быть вежливым к другим. (66 лет)."

"Я понял, что важно не то, что другие думают обо мне, а то, что я сам о себе думаю. (38 лет)."

"Я понял, что в каждой встрече с другим человеком лицом к лицу, вне зависимости от того, насколько она мимолётна, мы оставляем что-то позади. (45 лет)."

"Я понял, что вне зависимости от цвета нашей кожи и возраста, мы все нуждаемся в одинаковом количестве любви. (37 лет)."

"Я понял, что своё слово нужно держать всегда — в любых обстоятельствах. (81 год)."

"Я понял, что образование, опыт и воспоминания — это те три вещи, которые никто не может забрать у тебя. (67 лет)."

"Я понял, что если смеяться и одновременно пить лимонад, то он из носа потечёт. (7 лет)." А вот об этом-то я и не знал.

"Я понял, что лучше всего учиться творчеству, настойчивости и безусловной любви у детей. (37 лет)."

"Я понял, что жить счастливо — это всё равно что на скрипке играть — это нужно практиковать каждый день. (70 лет)."

"Я понял, что сдвигающая панель на крыше автомобиля стоит денег, потраченных на неё. (29 лет)."

"Я понял, что счастье — это как запах духов. Нельзя передать его кому-то, если у тебя у самого его нет. (59 лет)."

"Я понял, что если ты улыбнёшься кому-то, то почти всегда этот человек улыбнётся тебе в ответ. (81 год)."

"Я понял, что печенье Toll House нужно есть, пока оно ещё не остыло. (29 лет)."

"Я понял, что золотые рыбки не любят желе. (7 лет)."

"Я понял, что не стоит ждать от жизни самого лучшего, если только ты не отдаёшь ей всё самое лучшее в себе. (51 год)."

"Я понял, что никогда не стоит недооценивать потенциала и силы человеческого духа. (81 год)."

"Я понял, что мне ещё многое предстоит понять. (92 года)."

Ну, разве это не чудесно? Всё это говорит нам о том, что нужно быть частью жизни, если хочешь учиться, расти и быть тем, кем ты можешь быть. Нужно рисковать и хвататься за возможности. Лишь тот, кто экспериментирует в жизни, растёт.

Давайте я вам расскажу о Тэде Арчиди. Если вы не знаете его, то он — самый большой и самый сильный человек на планете. Клянусь вам, его передние дельты — как мячи для игры в боулинг, а середина его спины — как проточная канава. Я серьёзно, у него спина такая глубокая, что я мог бы туда заползти и принять там ванну. Его грудь, руки и ноги не менее массивны. Короче, у него такое тело, что это нужно видеть. Скажу, что если Арчиди ударит вас по голове, то вы целый месяц будете есть через ширинку штанов. Но от других людей Арчиди отличается даже не столько своей физическом мощью, сколько силой духа. У него такая сила воли, что он может с её помощью сгибать закалённую сталь. Если уж он что-то решил, то его ничто и никто не собьёт с намеченного пути.

Помню, как он тренировался, когда решил выжать больше 700 фунтов (317,5 кг) в жиме лёжа. В то время это результат считался недостижимым. Тэд пошёл к отцу и заявил, что бросает колледж стоматологии, потому что "ему нужно тренироваться для рекорда". Разумеется, его отец психанул. Как выразился сам Тэд, "он устроил ему взбучку". На самом деле, он просто взял и выкинул Тэда из дома. Вообще-то, отца Тэда можно понять. В конце концов, он потратил на образование сына боле 10,000 долларов, а если ты в то время сказал бы кому-нибудь, что

собираешься выжать лёжа 700 фунтов, то тебя бы упекли в одно заведение. Мировой рекорд в то время равнялся всего 633 фунтам (287 кг). В то, что Тэд сможет достичь своей цели, не верил никто — кроме самого Тэда. Как бы там ни было, после того, как отец вышвырнул его из дома, ему пришлось снять подвал в Ньютоне в штате Массачусеттс. Ему ведь нужно было где-то жить. Подвал представлял собой, скажем так, "примитивное жилище". Тэд называл его "мои катакомбы". Стены и пол были из камня, окон не было вообще. По ночам в подвале становилось так холодно, что он был вынужден спать в заднем дворе под звёздами. Фактически, у него из вещей были лишь небольшая газовая плитка, диван и старый туалет со сливным бачком. Он готовил себе еду на плитке, а мылся в душе в зале. Скажем прямо, существование его было спартанским. Большинство бы парней сказало бы: "Да пошло оно всё к чёрту", и вернулись бы домой. Но Тэд был не из таких. Вместо этого, он находил в своей ситуации даже нечто позитивное. "У меня были прекрасные жилищные условия", сказал он мне. "Они позволяли мне сосредоточиться на моей цели по-настоящему." И он сосредоточился. Если в тот момент в мире происходило что-то значительное, то Арчиди точно об этом не знал. Потому что всё его внимание было приковано к одной цели — 700 фунтов.

Короче, чтобы не отнимать у вас много времени, скажу, что желание Арчиди стать первым человеком в мире, который выжал лёжа 700 фунтов, осуществилось. Потому что у Арчиди было мужество и он посмел рискнуть своей карьерой, он превзошёл самого себя и дотянулся до звёзд. Он зашёл за черту, которая для большинства людей кажется пределом возможностей. Для атлета нет более драгоценного момента в жизни. Это так называемый "момент истины" — то самый момент, ради которого атлеты тренируются всю жизнь. Не такого количества денег, власти, положения в обществе, которое может сравниться с этим. Это потрясающе.

Конечно, Арчиди очень рисковал, но он стал великим, а всё в жизни есть риск. Я хочу прочесть вам один отрывок из книги "Куриный бульон":

Смеяться — значить рисковать, что тебя посчитают за дурака.

Плакать — значить рисковать, что тебя сочтут неженкой.

Признаваться другому человеку в любви — значит рисковать, что ты привяжешься к нему.

Раскрываться перед другим — значить рисковать,

что ты покажешь своё истинное "я".

Делиться своими мыслями и мечтами с толпой — значить рисковать, что ты навсегда потеряешь их.

Любить — значить рисковать получить равнодушие взамен.

Жить — значить рисковать, что ты умрёшь.

Надеяться — значить рисковать, что ты познаешь отчаяние.

Пытаться — значить рисковать, что ты познаешь поражение.

Но на риск нужно решиться, потому что самым большим риском в жизни является жизнь, прожитая без риска. Человек, не рискующим ничем, ничего не делает, ничего не имеет и является никем. Возможно, он избежит страданий и горя, но такой человек не учится, не чувствует, не меняется и не любит и не живёт. Скованный своей судьбой, он является её рабом. Он потерял свободу. Лишь тот, кто рискует, свободен!

Мне особенно нравится последняя фраза, потому что в ней — вся правда. Если ты не желаешь рисковать, то у тебя ничего нет — ты не растёшь, не меняешься, ты не свободен. А затем происходит что? Ты достигаешь кульминационного момента в жизни и, с практической точки зрения, ты лишаешься жизни — ты мёртв, просто ты ещё об этом не знаешь. Поэтому, ради бога, РИСКУЙТЕ. Станьте частью жизни. У вас есть силы, чтобы стать кем угодно или заниматься чем угодно. Вы можете творить чудеса, если постараетесь. У вас есть вся необходимая для этого магия, пользуйтесь ею. Выньте из себя лучшее, творите, делайте, живите — отправляйтесь к звёздам. Да что там к звёздам — отправляйтесь к новым галактикам.

Мне нравится история про "второе пришествие" Джорджа Формана, потому что она — прекрасный пример тому, что может произойти, если у тебя есть мечта и мужество, чтобы следовать за ней. Как вы, возможно, знаете, Форман ушёл из бокса, когда ему было 26 лет, и решил вернуться через два десятилетия, надеясь вернуть себе обратно титул чемпиона в тяжёлом весе. Разумеется, его сочли сумасшедшим. Говорили, что он слишком стар, что его просто убьют на ринге.

Честно говоря, когда я увидел его первый бой, я подумал то же самое. Он вышел на ринг с весом около 136 кг, у него были медленные руки и ноги, его удары не отличались мощностью. И, всё же, он выиграл тот бой, а также 16 боёв после. Ради справедливости, всё же, нужно признать, что большинство его

противников в тех отборочных боях походили на "консервы с помидорами". Форман наносил один удар и они сминались, как жестянка. На самом деле, некоторых противников Формана я бы даже арестовал за то, что они посмели называть себя боксёрами. На них было жалко смотреть на ринге. Надо ли говорить, что никто не верил, что у Формана был хоть какой-нибудь шанс на победу на Эвандером Холифильдом, непобеждённым чемпионом мира в тяжёлом весе. На самом деле, большинство специалистов по боксу сходились во мнении, что любой из двадцати наиболее вероятных претендентов на титул чемпиона легко надерёт Форману задницу на ринге. Судя по всему, на свете был всего один-единственный человек, который верил, что Форман сможет победить и стать чемпионом. Это был сам Форман. Я не знаю, возможно, многие из вас уже и не помнят, но в то время Холифильд походил на настоящую машину. У него было всё: скорость, сила удара и тело, которое выглядело так, как будто оно было высечено из гранита.

Как бы там ни было, бой получился потрясающим. Оба боксёра стояли лицом к лицу, нанося друг другу сокрушительные удары в голову, в течение двенадцати раундов. На ринге шла настоящая война. Когда бой закончился, Холифильд выиграл по очкам с крайне незначительным перевесом, но в умах и сердцах каждого болельщика в тот вечер настоящим чемпионом стал Форман. Фактически, несмотря на поражение, Форман ушёл с ринга в лучшем состоянии, чем Холифильд. Все тут же влюбились в Формана. Невозможно было не полюбить его за его мужество, решимость и за его храброе сердце. Тот бой превратил его в культовую фигуру в мире бокса.

На следующий день Майк Аддали из НВО взял у Формана интервью. Миллионы болельщиков в мире в тот день были прикованы к телевизорам, они ждали, что Форман объявит о своём уходе из бокса. Но он не ушёл. Вместо этого, Форман заявил Аддали, что он не уйдёт из спорта до тех пор, пока не возьмёт назад титул чемпиона. В эфире возникла пауза, а затем настал момент, от которого у меня до сих пор бегут мурашки по спине каждый раз, когда я о нём вспоминаю. Аддали повернулся к Форману и сказал: "Джордж, послушай, у тебя есть всё, о чём любой человек может только мечтать. Ты достаточно богат. Все в Америке, и мужчины, и женщины, влюблены в тебя. У тебя есть всё — слава, уважение, всё. Зачем рисковать всем этим ради титула, который уже у тебя был когда-то?" И, знаете, что ответил ему Форман? Он сказал: "Это не имеет ничего общего с деньгами или славой. Я — атлет. Я хочу выяснить, насколько я хорош, как атлет. И ради этой возможности я согласен рисковать многим."

Ну, разве не здорово? И, знаете, что? Через два года, в возрасте 46 лет, в финале чемпионата на мира в тяжёлом весе, Форман послал в нокаут Майкла Мура и вернул себе титул чемпиона. У меня до сих пор мурашки бегут, когда я вспоминаю об этом.

Вы знаете, есть одна вещь, в которой я уверен абсолютно: если у вас не хватает мужества, чтобы время от времени рисковать уже имеющимся у вас ради чего-то большего, чего у вас пока нет, то ваши шансы на успех в жизни крайне ничтожны. Я твёрдо верю, что для того, чтобы достичь вершины, атлет должен уметь ходить "по лезвию бритвы". Он должен наслаждаться элементом риска и опасности... Я говорю не об излишнем, безрассудном, непросчитанном риске. Если ты собираешься прыгнуть с пружиной с высоты 3 километра или попытаться присесть с весом 250 кг, когда твой личный рекорд равен 150 кг, это не доказывает ничего, кроме того, что у тебя вместо головы из тела растёт репа. Я говорю о разумном, просчитанном риске. О тех рискованных ситуациях, в которых то, чем вы рискуете, разумно соотносится с тем, что вы можете приобрести. Я уже сказал, что верю в то, что достижение вершины в какой-либо области требует умения "ходить по лезвию бритвы", умения наслаждаться риском и опасностью — по крайней мере в разумных пределах. Оглянитесь назад, в прошлое и, я думаю, вы признаете, что историю творили те люди, которые нашли в себе мужество пойти на риск и смелость взглянуть в собственным страхам в глаза. Те же, кто всегда держался в безопасности, кто боялся рисковать... вы можете вспомнить хоть одного из них?

В спорте полно людей с потрясающей генетикой, но в дефиците те атлеты, которые согласны идти на арену с отчаянной самоотверженностью, те атлеты, которые не боятся поставить на кон свою славу и карьеру. Те же, кто могут это сделать, и становятся чемпионами.

Когда я был маленьким мальчиком, я был сущим наказанием. Я совал свой нос абсолютно во всё, экспериментировал со всем, что мне мог предложить мир. На самом деле, сейчас, когда я вспоминаю свою юность, мне становится самому страшно, насколько безрассудным я был. Когда я был ребёнком, я делал вещи, которые были просто опасны для жизни. Я плавал в карьере и ползал по канализационным трубам. Если я сегодня застану ребёнка за некоторыми вещами, которые я проделывал, когда был моложе, то я, скорее всего, скажу: "Что у этого ребёнка с мозгами? Кто-нибудь, помогите этому ребёнку." Вы знаете, мои родители никогда не удерживали меня от моих «экспериментов». Они смотрели, как я приступал к той или иной своей идее, прекрасно

зная при этом, что я могу запросто свернуть себе башку при её воплощении, или, по крайней мере, набить себе шишек, но они лишь устраивались поудобнее в креслах и не спускали с меня глаз. Даже после того, как я стал старше, они никогда не останавливали меня, когда я проделывал по-настоящему отчаянные вещи. Иногда они давали мне свои советы, но они всегда позволяли мне делать то, что я считал нужным.

Я помню, когда мне было всего 4 года примерно, может быть, 5, мы поехали в горы на неделю. Снаружи уже стемнело и моя мама запретила мне идти на озеро. Разумеется, как только она произнесла эти слова, меня тут же потянуло туда как магнитом. Не успела она отвернуться, я убежал от неё и побежал к озеру. Она догнала меня и сказала мне вернуться в хижину. Но затем мой отец произнёс следующее (я до сих пор помню его слова): "Пусть идёт. Ты его предупредила об опасности. Пусть идёт и узнает сам." Как только мама отпустила мою руку, я рванул к озеру. Не прошло и пяти минут, как я случайно упал с пристани. Падая вниз, я стукнулся головой о лодку. Из раны на голове начала хлестать кровь. Помню только, как мой отец вытаскивал меня из воды. Я знал, что мама, отпуская меня на озеро ночью, была напугана до смерти, и, я уверен, мой отец тоже. Но они оба знали, что если они запретят мне жить полной жизнью, то я никогда не научусь ничему и никогда не вырасту. А любой рост подразумевает риск. Я вам вот что скажу: опыт — это самый лучший неавторитарный учитель. Опыт — это чудесная вещь, почти волшебство. Он наделяет вас умением жить в реальном мире и даёт вам мужество жить полной жизнью. Волшебная вещь, не правда ли?

Я помню, как я решил вернуться в спорт в 1986 г. Два года я не тренировался в связи с серьёзной операцией на пояснице. На первых же соревнованиях после возвращения в большой спорт, ожидая по праву, что я легко выиграю золотую медаль, я с треском проиграл. Я не просто проиграл, я был унижен до предела. Но и это ещё не всё — я снова серьёзно повредил низ спины. Моя первая реакция была такая: "Да пошло оно всё к чёрту! Я ухожу! Хватит с меня боли и разочарований. В жизни есть вещи и поважнее, чем поднимать железки." Моё первое спонтанное решение казалось разумным. Ещё одно возвращение в спорт было бы сопряжено с ещё большими жертвами, болью и тяжёлой работой — ради чего? Ради ещё одного трофея? Ну и в чём тут логика? Единственным разумным выходом мне представлялось забыть спорт и жить дальше без него.

Но я не бросил спорт. В нашем мире невозможно прожить без риска. За всё более-менее стоящее в этой жизни приходится

платить и рисковать. Да, ради некоторых вещей мы рискуем больше, ради других — меньше, но, в целом, чем больше риск, тем больше награда. Разумеется, когда ты рискуешь, ты можешь проиграть. Как я уже сказал, я очень боялся снова травмироваться, но я был согласен пойти на такой риск. Я не хотел уйти из спорта на такой мрачной ноте. Поэтому, я снова приступил к тренировкам. В течение следующих шести месяцев я «качал» железо по три часа в день, шесть дней в неделю. Иногда я тренировался столь тяжело, что не мог поднять руки или двинуть ногами.

Когда настало время соревнований, я дал всем понять, что, выиграю я или проиграю, в любом случае эти соревнования — последние в моей жизни. Я находился в отличной форме, но и мои соперники тоже. В конце концов, всё свелось к моей последней попытке. Чтобы победить, мне нужно было сделать становую тягу с весом, который превышал мой личный рекорд на 13,5 кг.

Я подошёл к штанге. Я уверен, что даже со стороны зрителям было заметно, как я нервничал. Я схватился за гриф и начал тянуть что есть мочи. Напряжение было чудовищным. Я чувствовал, что мой позвоночник вот-вот лопнет и вырвется у меня из спины. Но я продолжал тянуть. Медленно и постепенно вес начал подниматься. Каждый дюйм мне давался с чудовищными усилиями. Но я вытянул штангу до локаута. Я победил.

Риск, на который я пошёл, был велик, но то, чему я научился в той ситуации, тоже было бесценным. Я узнал, что я могу стать кем угодно, при условии, что у меня хватит мужества, чтобы перенести немного страданий, борьбы и немного тяжёлой работы. Я также узнал, что счастье приходит к нам лишь тогда, когда в своём сердце и уме мы доходим до самых наших пределов.

В течение своей карьеры, я не раз слышал от спортсменов: "Я не буду участвовать в этих соревнованиях или соревноваться с этим человеком. Я не хочу выглядеть плохо." И почему все боятся выглядеть время от времени плохо? Самые мои лучшие мгновения в жизни были те, когда я выглядел плохо. В моей жизни даже есть момент, когда я выглядел как круглый дурак, но именно тогда я был абсолютно счастлив и моя жизнь была наполнена смыслом. Что я сделал, спросите вы? Я забрался на Великую Китайскую Стену. Я знаю, что вы сейчас думаете: "Биасиотто, ну разве это такое большое достижение? Тысячи людей взбираются на Великую Китайскую Стену каждый день." Я знаю, но ни один из этих людей не страдает от крайней акрофобии. Признаюсь, что высоты я боюсь больше, чем иракский

солдат бомбёжки. Стоит мне даже прыгнуть повыше на месте, как я начинаю умирать со страху. Поэтому, вы понимаете, что для меня забраться на Великую Стену было нечто сродни подвигу. Если вы никогда не видели Великую Стену, то, знайте, что она высотой в миллион миль. По крайней мере, мне так казалось. Я даже не стыжусь признаться, что у меня дрожали колени от страха. Но как только я начал восхождение, чувство страха стало просто невыносимым. Когда я был посередине стены, мне пришлось опуститься на руки и колени, но я продолжал ползти. Другие люди, поднимающиеся вместе со мной на стену, смеялись надо мной и показывали на меня пальцем. Некоторые даже останавливались и фотографировали меня. Никогда в жизни я не чувствовал большего страха, но я не сдался. Медленно, но верно, я полз от одной ступеньки к другой и так дополз до самой вершины. Я знаю, что выглядел глупо, но ведь я забрался на стену и в процессе посмотрел своему страху в глаза и преодолел его. Я действительно горжусь этим своим поступком и, как я уже сказал, я считаю его одним из своих самых больших достижений.

Главная проблема, судя по всему, заключается в том, что в нашем обществе воцарился такой менталитет, согласно которому каждый раз, когда мы соревнуемся или берёмся за какое-то дело, мы должны выходить победителями. Поэтому, большинство просто боится хвататься за возможности, которые им предоставляются, потому что мы боимся, что можем не победить и тогда мы будем выглядеть глупо. Что же, у меня есть для вас новости. Никто не выигрывает 100 % соревнований, в которых он участвует, и невозможно прожить жизнь, всегда выглядя лишь хорошо.

Мне нравится философия Баскаглии, я пытаюсь ей следовать по мере сил. Я попытаюсь донести его философию до вас, но, поймите, что все идеи принадлежат Баскаглии, мне принадлежат лишь слова. Конечно, важны сами идеи, а не слова. Итак, сейчас посмотрим.... Как вам это:

Жизнь наполнена чудесными вещами. Радостью, экстазом, восторгом и удовлетворением. Секс — прекрасная вещь, любовь — ещё лучше, чистое счастье... это самое лучше, что может быть. Разумеется, жизнь состоит также из боли, разочарования, отчаяния, одиночества и страха. Представьте, что все эти вещи упакованы в отдельные красивые коробочки. Вы ищите коробку, где лежит «любовь», но случайно или по ошибке, вы открываете другую коробку и обнаруживаете там «отказ». Немного больно, да? Ладно, если честно, чертовски больно! Однако, вы столько всего хорошего слышали об этой вещи, которую называют «любовью», что вы вытаскиваете ещё одну коробку. Открываете

её, а там — "душевная боль". А это уже гораздо большее. Поэтому, вы говорите себе: "Да пошли все эти коробки к чёрту! Не буду я больше их открывать. Слишком больно." Что же, у меня для вас новости — жизнь состоит не только из экстаза и восторга. Она состоит также из страха и боли. Из множества хороших и не таких хороших вещей. Каждая из них — часть жизни. Если ты хочешь жить полной жизнью, если ты по-настоящему хочешь расти, тебе придётся открыть все коробки. Не знаю, как вы, а я хочу испытать в жизни всё. Я хочу открыть все коробки. Я хочу жить полной жизнью. Я не собираюсь позволить своим страхам управлять моей жизнью. Если я открою коробку, а там окажется «боль», я постараюсь справиться с ней. Это будет нелегко и, я знаю, будет больно. Я уже открывал такую коробку несколько раз, но я знаю, что такие испытания помогают мне расти. Как и коробки под названием «депрессия», "отказ", «одинокчество», "смерть" и «отчаяние». И если мне кто-то скажет: "Джадд, я боюсь нарваться на отказ", я пойму его страх и смогу помочь ему пережить его.

Я помню, как несколько лет тому назад, у одного из моих лучших друзей умер отец. Это была одна из самых трудных «коробок», которые он открыл в жизни. Он был просто раздавлен горем. Когда он сообщил мне, что у него умер отец, мне его было ужасно жалко, я чувствовал себя отвратительно, когда пытался представить себе его ощущения. Но на самом деле, я не мог понять, что он чувствовал, не мог понять его боль. Через несколько месяцев умер мой отец. Когда я впервые услышал эту новость, я почувствовал себя так, как будто меня между лопаток ударили кузнечным молотом. Было ужасно больно. Одной из первой мыслью, пришедшей мне в голову после того, как я узнал о смерти отца, было осознание, насколько неотзывчивым я был по отношению к своему другу. Откуда я мог знать, сколько душевной и физической боли содержит в себе коробка под названием "у меня умер отец". Теперь я это знаю и могу представить себе чувства тех, кто тоже открыл эту коробку. Точно также, как я могу понять спортсмена, который испытал в жизни поражение, травму, неудачу, успех, экстаз и восторг. Я открыл в своё время все эти коробки и каждое такое испытание делало меня немного лучше. Верьте мне, коробка под названием «любовь» существует — я знаю это, потому что я открывал её. Коробка с названием "чистый экстаз"? Тоже существует — я знаю, я испытывал его. А ещё есть коробка под названием «счастье» — у меня его было море. Есть коробка с названием «величие» — я тоже знаю, что это такое. Всё это — фантастические вещи. Я никогда, правда, не открывал ещё коробку с названием "полное удовлетворение", но я продолжаю её искать и если она существует, я её обязательно найду, даже если

мне придётся открыть все эти чёртовы коробки.

Вы можете делать то же самое. Просто для этого нужно набраться немного мужества. Я ничуть не отличаюсь от вас. Я — не суперчеловек. У меня тоже есть страхи, надежды и мечты, как и у вас. Вы можете сделать всё, что сделал я. А некоторые из вас сделают это даже лучше, чем я. Если вы чего-то в жизни не можете испытать, это не потому, что в вашей жизни нет таких коробок. Они есть, вы просто не открываете их. Вот они все — любовь, счастье, экстаз, восторг, величие. Все они — ваши, если вы согласны чуть-чуть рискнуть. Иногда, для того, чтобы познать, что такое победа, нужно испытать поражение. Чтобы понять, что такое любовь, нужно испытать отказ. Чтобы уметь чувствовать наслаждение, нужно пройти через боль. И иногда нужно смотреть в глаза смерти, чтобы ценить жизнь. Все испытания лишь помогают нам расти.

Вы знаете, я оглядываюсь на все те годы, что я провёл в спорте, и больше всего я вспоминаю одного атлета, великого атлета. Нет, он — не Мохаммед Али, не Пит Роуз и не Уэйн Гретцке, хотя все эти парни тоже достигли звёздного статуса. Когда я назову вам имя этого человека, вы, наверно, сильно удивитесь, потому что никогда до этого ничего не слышали о нём. Имя этого парня — Кенни Холл, он — боксёр. Он никогда не выигрывал мировых чемпионатов, чемпионатов страны или даже региональных турниров. Однако, в моих глазах он — самый величайший атлет из всех, с кем мне довелось встречаться в жизни. Почему я так решил? Главная причина, почему я думаю, что Кенни был лучшим из лучших, заключается в том, что он сполна использовал то, что отпустил ему Бог. Каждый раз, когда он выходил на ринг, он доходил до своего физического и умственного пределов. Он дрался так, как будто каждое мгновение в его жизни было последним. Каждое. А самое главное — точно также он вёл себя и на тренировках. Он доходил до своего самого крайнего предела — я называю это "величием".

Помимо этой вечной жажды самосовершенствования, у Кенни была ещё одна замечательная черта, которая выделяла его среди других — он жил на полную катушку. Он шёл "по лезвию бритвы". Он не боялся рисковать, не боялся испытать поражения. Я вспоминаю один эпизод, который случился несколько лет тому назад, когда Кенни поехал в Атланту, чтобы принять участие в соревнованиях "Atlanta Boxing Classic". Когда он прибыл на соревнования, то обнаружилось, что в своей весовой категории он был единственным. В следующей категории вообще никого не было. Короче, если Кенни хотел принять участие в тех соревнованиях, ему нужно было перейти на две весовых

категории вверх. Но и это ещё не всё — его противником должен был стать боксёр, который был претендентом на участие в Олимпийской сборной.

Большинство атлетов, причём даже хороших атлетов, воспользовались бы ситуацией, взяли бы титул и поехали бы домой. Но Кенни поступил по-другому. Вопреки совету своего тренера и всех остальных, Кенни принял вызов своего соперника. Удивительно, но Кенни продержался все три раунда. Конечно же, к концу боя он был едва живой. После боя я слышал, как другие боксёры говорили, что Кенни, должно быть, совсем спятил, раз согласился на такое. Позже я спросил его, зачем он так поступил, чем он мотивировал своё решение? Он посмотрел мне прямо в глаза. "Если ты никогда не узнаешь своих пределов и не согласишься в глаза собственным страхам, то тебе никогда не стать хорошим боксёром. После этого парня, меня уже никто не испугает на ринге." Кенни был не просто сумасшедшим, он был чёртовски хитёр.

Чтобы стать в жизни тем, кем вы хотите стать, вам придётся рисковать. Вам придётся выяснить свою цену и стать частью жизни. Тот, у кого не хватает смелости, чтобы рисковать, никогда не познает славы, никогда не вырастет как личность. Рисковать нужно, потому что, как сказал Баскаглия, "самым большим риском в жизни является жизнь, прожитая без риска. Человек, не рискующим ничем, ничего не делает, ничего не имеет и является никем. Возможно, он избежит страданий и горя, но такой человек не учится, не чувствует, не меняется и не любит и не живёт. Скованный своей судьбой, он является её рабом. Он потерял свободу. Лишь тот, кто рискует, свободен!"

Благослови вас Бог.

Глава 3. Никогда не говори «никогда»... Или о превратностях судьбы

*Ты не сможешь достичь в своей
жизни многого, если будешь
работать лишь по тем дням, когда у
тебя хорошее настроение.*

Джерри Вест

Я очень рад тому, что в этот вечер у меня есть возможность выступить перед вами. На самом деле, даже не знаю, есть ли ещё на свете какое-нибудь более приятное занятие, которое я бы предпочёл сегодняшнему разговору с командой Kansas City Royals, победителями мирового чемпионата. Ну, вообще-то, есть такое занятие, но я не скажу какое — потому как оно аморальное и незаконное. Ладно, шутки в сторону, это на самом деле для меня большая честь быть приглашённым сегодня сюда для того, чтобы выступить с речью перед лучшей бейсбольной командой в мире. Нужно признать, что я немного разволновался, когда Брэнч Рики-III попросил меня поговорить с вами сегодня вечером. В конце концов, мы ведь с вами уже встречались не так давно — не прошло и года. Этот факт не давал мне покоя, и я спросил у Брэнча, о чём он хотел, чтобы я поговорил с вами на этот раз. Он ответил так: "Расскажи им то же, что рассказывал в прошлом году. Они всё равно не заметят."

В общем, я не знаю, кого он пытался обидеть этим — меня или вас. Буду считать, что вас. И всё же, я собираюсь поговорить с вами в этот раз на совершенно другую тему — хотя, я понимаю, что вы всё равно этого не заметите. Я хотел бы поговорить с вами о превратностях судьбы — о том, как преодолевать неудачи. Знаете, я убеждён, что для того, чтобы преуспеть и в спорте, и в жизни, нужно уметь справляться с трудностями. Если вы изучите биографии самых удачливых людей в мире, как в прошлом, так в нынешнем времени, то вы обнаружите, что этих людей объединяет одно качество — они не бросают задуманного даже после серии сокрушительных неудач. Абрахам Линкольн, которого многие считают самым великим президентом Соединённых Штатов, является поразительным примером человека, который отказывался позволить превратностям судьбы одержать верх над ним. Задумайтесь над чередой неудач, которые

обрушились на Линкольна: в 1831 г. его предприятие обанкротилось, в 1832 г. он проиграл выборы в законодательное собрание штата. В 1833 г. он снова обанкротился. В 1836 г. с ним случился нервный срыв. В 1838 г. он проиграл выборы и не был избран спикером палаты. В 1840 г. он снова проиграл выборы — на этот раз его не избрали членом коллегии выборщиков. В 1843 г. ещё одна неудача — он проиграл выборы в сенат. В 1856 г. он выдвинул свою кандидатуру на пост вице-президента и снова проиграл. В тот же год он проиграл очередные выборы в сенат. Наконец, в 1860 г. он выиграл выборы и стал... Президентом Соединённых Штатов. Разве это не удивительная история? Линкольн — не единственный, кто поднялся над своими неудачами и добился успеха. Фактически, история изобилует подобными примерами.

Эйнштейн научился говорить лишь в 4 года, а читать он выучился лишь в 7 лет. Исаак Ньютон несколько раз проваливал экзамены в начальной и средней школе. Уолт Дисней, когда он работал в одной газете репортёром, был уволен с формулировкой: "мышление не отличается творчеством". А знаете ли вы, что его с позором уволили из Школы Морских Пехотинцев США с лишением всех прав и привилегий? Льва Толстого исключили из лица, а Уинстон Черчилль не смог сдать экзамен в шестом классе. Джима Планкетта выгнали из школьной футбольной команды. Майк Тайсон и Ларри Холмс не раз испытывали поражения, когда они соревновались на любительском уровне. Курт Лесли, став пауэрлифтером, с треском проиграл свои первые одиннадцать соревнований. Билла Рассела выгнали сразу из двух баскетбольных команд, когда он был в 9-ом классе. Роджер Стобах считался, в лучшем случае, посредственным футболистом в школе. О.Дж. Симпсон настолько плохо бегал в колледже, что его перевели в полузащитники. А вот вам пример, который просто поражает воображение. Шолли Ман в детстве был полностью парализован, но затем в возрасте 15-ти лет на Олимпийских играх 1964 г. выиграл две золотые медали.

Поверьте мне, это — лишь верхушка айсберга. Я могу вам привести буквально тысячи примеров людей, которые стали великими, преодолев свои неудачи и провалы. Мир принадлежит таким людям. Возможно, лучше всего эту мысль выразил Мартин Лютер Кинг-Младший, сказав: "Настоящая цена человека определяется не тем, как он ведёт себя в минуты комфорта и благоприятных жизненных обстоятельств, а тем, как он ведёт себя в минуты лишений и испытаний".

Знаете, большинство людей почему-то убеждены, что превратности судьбы несут лишь зло. Я не верю в эту чушь ни на

секунду. Покажите мне человека, который не сталкивался с трудностями в жизни, и я покажу вам человека, который не жил по-настоящему. Неудачи — часть жизни и признак того, что ты, собственно, живой ещё. На самом деле, я даже скажу так: чем больше у тебя в жизни трудностей, тем ты «живее». Невзгоды помогают нам расти, они строят характер и учат нас быть стойкими.

Хочу рассказать вам о необычном человеке по имени Тройон Майри. В своей жизни я имел возможность общаться со многими поистине великими людьми: с Ларри Холмсом, Арнольдом Шварценеггером, Полом Андерсоном, Диком Баткусом, Ли Джеймсом, Карлом Льюисом, Майком Тайсоном и другими. Но когда дело доходит до чистого мужества и решимости, никто из них и близко не стоит рядом с Тройоном. По крайней мере, в моих глазах.

Я первый раз познакомился с Тройоном в 1988 г. в Tony's Gym в Элбани в штате Джорджия. Это было удивительно. Думаю, у вас тоже иногда возникает это особое чувство при встрече незнакомого вам человека... но когда я впервые встречаюсь с поистине уникальным человеком, то заряжаюсь от него какой-то совершенно особой вибрацией. Это великолепное чувство, как будто между нами происходит нечто прекрасное, но ты знаешь при этом, что будет ещё лучше. Именно так и произошло у меня с Тройоном. У меня к нему возникла немедленная симпатия. Он представлял собой странное зрелище: большой и мощный с телом греческого бога, но при этом мягкий и добрый. Любой, пообщавшись с ним, приобретал нечто удивительное от него. Он был просто чудесным человеческим существом.

Мы быстро стали хорошими друзьями и вместе тренировались примерно год. В тот год я сделал феноменальный прогресс — и даже не столько физический, сколько духовный, эмоциональный и умственный. Большей частью этого роста я обязан Тройону. Он всегда был позитивным, внимательным, заботливым. Вся его жизнь была сплошным подарком окружающим его людям. Я хочу быть похожим на него — уверен, что вы тоже хотите прожить свою жизнь так, как Тройон. Мои чувства и «вибрация», которой я зарядился при знакомстве с ним, не обманули меня и я оказался прав насчёт Тройона. Всё было чудесно.

В конце года Тройона, как специалиста по военным коммуникациям, перевели на остров Окинава в Японию. Я получил от него письмо, когда он уехал. Я до сих пор храню это письмо. Позвольте я прочту некоторые строчки из него. Они очень трогательные и вдохновляющие.

"Джадд, когда ты начинаешь осознавать силу господ Бога внутри себя, то нет ничего, что покажется тебе невозможным — даже приседание с весом 270 или 320 кг. Наш Бог сказал: "Если у тебя есть вера с горчичное семя... то для тебя нет ничего невозможного." Когда человек пал духом или под напором выпавших на его долю неудач, то он имеет шанс выжить лишь в том случае, если осознает и воспользуется внутренней силой, которой наградил его Бог... Я отказываюсь даже думать о том, чтобы сдаться. Никогда не сдавайся, Джадд. Верь в собственное могущество и ты станешь великим. Как мы с тобой говорили не раз, нет ничего невозможного.

PS.: Я вернусь ещё раньше, чем ты думаешь. Так что попрдержи мой гриф... Благослови тебя Бог."

После того, как я получил это письмо, я ничего не слышал о Тройоне целый год. Я тренировался в зале, когда взади меня послышался слабый голос: "Джадд, где мой гриф?"

Я обернулся... Тройон сидел в инвалидной коляске. Его парализовало ниже груди, он почти не мог двигать руками. Паралич четырёх конечностей — самое ужасное состояние, в котором может находиться человек и, тем не менее, продолжать жить. Когда я его впервые увидел, я содрогнулся от ужаса. Поначалу, я даже не узнал его. Его когда-то великолепное тело трансформировалось в массу нефункциональной протоплазмы. Это было душераздирающее зрелище... страшное.

Но буквально через секунды я начал снова ощущать прежнюю вибрацию от него. То самое чувство, которое обещало мне, что всё будет хорошо. И снова моя вибрация не обманула меня.

Спустя всего три дня после того, как я получил от Тройона то самое письмо, его поразил синдром Гиллана-Барра. Эта болезнь вызывается вирусом, который атакует нервную систему организма и тело становится беззащитным перед любыми другими болезнями. Вирус нападает неожиданно и затрудняет дыхание, речь и движение рук и ног. Внешне он проявляется лишь в виде небольших физических дефектов в виде хромоты или невнятного произношения. Однако в случае с Тройоном болезнь была более ужасной. Он не мог говорить целый год, и в течение трёх лет не мог двинуть ни рукой, ни ногой. Однако хорошей новостью было то, что у него оставался шанс на выздоровление через несколько лет. Конечно, в тот момент Тройон верил, что он выздоровеет... Как там говорится? "Если у тебя есть вера с горчичное семя... то для тебя нет ничего невозможного."

Однако эта болезнь была не единственным испытанием, выпавшим на долю Тройона в то время. За восемь месяцев до болезни, в результате неожиданного кровоизлияния в мозг у

Тройона умер брат. Затем, спустя год, был убит его отец, работающий охранником в отеле Red Roof Inn в Хоумвуде в штате Алабама. Большинство смертных не выдержали бы такой серии ударов судьбы — но Тройон не был простым смертным. Он был сделан из другого теста. Там, где другие видят лишь мрак, он способен видеть свет.

Позвольте я вам прочту ещё несколько строк из другого письма Тройона, которое он мне недавно написал.

"Сначала, я постоянно вопрошал: "Боже, почему я?" — потому что мне казалось, что Бог меня наказывает за что-то. Но затем я научился воспринимать себя таким, какой я есть, а свою жизнь такой, какая она есть.

Первое, что видят люди, глядя на меня — человека в инвалидном кресле. Но я заставляю людей знакомиться со мной изнутри, а не только снаружи. То, что выпало мне, помогло мне вырасти духовно. Это испытание научило меня понимать смысл невзгод и научило меня продолжать идти дальше. Сейчас буквально всё вокруг напоминает мне об истинной ценности жизни, о том, что нельзя воспринимать ничего как должное.

Я знаю, что я снова возьмусь за железяки, я знаю, что верну своё тело в прежнюю форму. Но самое важное, я поставил занятия с железом на правильное место в жизни. Я понял, что поднятие тяжестей — это приятное и требующее напряжения сил занятие, но в жизни есть более важные дела. Я счастлив, потому что теперь я понимаю, что у меня появилась возможность научить этому других спортсменов. Жизнь поистине прекрасна, когда ты находишь время насладиться ею... Но, впрочем, я всё равно вернусь, мне нравится лифтинг."

А сейчас я вам скажу нечто поразительное. Тройон вернулся и сейчас он ещё больше и ещё лучше. В прошлом году он пробежал марафон 24,6 мили, а в этом году он планирует принять участие с чемпионате "Iron Man". Если вы не знаете, что это такое, я вам скажу. " На соревнованиях "Iron Man" нужно проплыть 7 миль, проехать на велосипеде 225 миль и пробежать 24,6 мили. Всё это делается в один день. Не знаю, как вы, но я не смогу покрыть это расстояние за один день даже на лодке и на автомобиле. Однако, я гарантирую, что Тройон сможет дойти до финиша. Он невероятный человек. Он отказывается позволять неудачам управлять его судьбой. В действительности, я большой должник Тройона. Когда я вернулся в пауэрлифтинг, чтобы "попробовать присесть в весом" 272 кг, моей самой главной мотивацией был Тройон. Каждый день во время моего возвращения в спорт я думал о Тройоне, о его мужестве, его решимости и его воле. Во мне как будто воплотился его дух, это

научило меня, что я могу стать кем угодно... при условии, что у меня есть вера, желание тяжело работать и пожертвовать парой вещей. И, скажу я вам, я обнаружил, что когда ты чем-то жертвуешь, чтобы достичь цели, которая для вас важна, то боль от потери крайне незначительна.

Я также понял, что счастье приходит лишь тогда, когда мы доходим в своих сердцах и умах до самых наших крайних пределов. Я понял, что смысл жизнь заключается в том, чтобы быть кем-то, реализовать свой потенциал по максимуму. Ни один человек не научил меня большому — ни до этого, ни после.

Вот кое-что, что может вас заинтересовать. Один из самых неловких и несчастных случаев в моей жизни, оказался на самом деле одной из самых лучших вещей, которые когда-либо приключались со мной. Эта история заставит вас посмеяться и послужит прекрасным примером тому, как неудача может помочь вам вырасти духовно и стать лучшим человеком. Возможно, вы уже слышали эту историю раньше — моя мама рассказывала её буквально всем на свете.

Эта вещь из серии "однажды жили-были", поэтому приготовьтесь. Вы вряд ли поверите, конечно, но должен сказать, что в школе я играл в баскетбол. Несмотря на всю свою скромность, скажу, что я был, вообще-то, великолепным игроком в баскетбол — их тех, кого называют "ураган на площадке". При росте 168 см и весе 62 кг, я был белым вариантом Спада Уэбба ещё до того, как Спад Уэбб узнал, что такое баскетбол. Я обладал поразительным чувством мяча, причём любой рукой я играл одинаково хорошо, мог гарантировано закинуть мяч в корзину в прыжке с 6 метров и, в общем, вёл мяч прекрасно хоть левой, хоть правой рукой. Большую часть юности я провёл, оттачивая эти умения. Баскетбол был моей жизнью. В школе по результатам последнего года я набрал 23 очка, 11 результативных передач, 7 уводов мяча и 7 подборов мяча под щитом в среднем за игру. В тот же год, в течение летней лиги, где принимали участие большинство игроков из колледжей, я набрал в среднем 47,6 очков за игру. Как я сказал, играть я умел... и знал, как это делается!

После того, как я закончил школу, я решил, что играть в баскетбол я буду за команду колледжа Georgia Southern College в г. Стейтсборо в штате Джорджия. В Джорджии я стал играть на том же уровне, что и в школе. То есть, я играл ВЕЛИКОЛЕПНО! Фактически, не умел ещё открыться сезон, как меня уже взяли в команду университета, я стал единственным первокурсником за всю историю колледжа, которого взяли в университетскую команду.

Именно та первая игра за команду университета Southern University на первом курсе столь значительно повлияла на мою жизнь. Благодаря случившемуся тогда я и стал позже атлетом мирового класса и получил возможность помогать другим становиться такими же. Я как сейчас всё помню.

Я был в раздевалке, готовился к игре вместе со всеми. Я был психологически готов как нельзя лучше. Фактически, я не помню, чтобы я ещё когда-то был так заряжен эмоционально перед игрой, как тогда. Вся моя семья и моя девушка из школы проехали более тысячи миль, чтобы посмотреть, как я буду играть. Я помню, что думал, что как только начну играть, меня уже абсолютно никто не остановит. Я всегда в спорте отличался уверенностью, но в этот раз всё было по-другому. Я был не просто уверен, я был убеждён в собственных силах. К сожалению, это ощущение длилось недолго.

Когда мы вышли на поле для разминки, со мной чуть не случился сердечный приступ. На трибунах сидели свыше пяти тысяч зрителей. Никогда в жизни я не играл перед таким количеством зрителей. В школе максимальным количеством людей, перед которыми я играл, были пятьсот человек, но большинство из них были моими друзьями. Неожиданно мне показалось, что мир надвигается на меня со всех сторон. Сердце застучало, как бешенное, я с трудом дышал нормально. Но самое главное, мои мышцы стали напряжёнными и тугими и неожиданно вся энергия из тела куда-то ушла.

Во время разминки я играл, в лучшем случае, как идиот. Мне давали пас, а я бросал мяч, я даже не мог сделать обычный бросок из-под корзины. Со стороны, наверно, это выглядело так, как будто я играю в баскетбол впервые. Впервые в жизни я почувствовал парализующий эффект страха и волнения. Я чувствовал, будто у меня украли всю ту грацию движений и навыки, которые я нарабатывал так долго и с таким трудом, и я ничего не мог поделать для того, чтобы справиться с чувством страха, которое разрушало меня. Честно говоря, я ждал с нетерпением, когда начнётся игра, чтобы я мог занять место на скамье. Там, я думал, я приду в себя. Когда игра началась, я занял место на конце скамьи, где я почувствовал себя в несколько большей безопасности, но моё состояние никак нельзя было назвать уверенным и расслабленным.

В первой половине игры наша команда вырвалась вперёд. Противник смог забросить свой первый мяч лишь на шестой минуте, и к тому времени, когда кончился первый тайм, мы уверенно вели в счёте с преимуществом 23 очка. Во второй половине игры мы также доминировали на площадке. Был

момент, когда мы имели преимущество в 30 очков. Неудивительно, что тренер Радович стал делать замены более свободно. Мне неприятно сознаваться, но я не хотел вступать в игру... мне было страшно. Затем, когда до окончания игры оставалось три минуты, я услышал как бы издалека своё имя: Б-И-А-С-И-О-Т-Т-О! И снова я растерялся от волнения. Когда я встал со скамьи и подошёл к тренеру Радовичу, я трясся, как лист. "Биасиотто, я хочу, чтобы ты вышел на поле и играл с отвагой." Я так нервничал, что ничего не соображал уже и чуть было не спросил тренера, кто такой Отвага, с которым я должен был играть. Как только ко мне более-менее вернулось чувство реальности, я скинул свой костюм и выбежал на площадку. К тому времени, когда я добежал до средней линии, рёв толпы превратился в оглушающий. Я не мог поверить, что это приветствуют меня. Все зрители как будто с ума посходили. Я подумал, что это, должно быть, потому, что я — первый первокурсник, который играет за команду университета. Затем я посмотрел на трибуну, где сидели мои родители. Они были буквально синие от смеха, смеялись и все вокруг. Прошло, должно быть, добрых десять секунд, прежде чем я понял, что что-то не так. Ко мне подбежал один из наших и сообщил мне, что на мне не было трусов. К моему ужасу, оказалось, что я вместе с разминочным костюмом скинул с себя и баскетбольные шорты. Так я и стоял перед лицом господина Бога и пяти тысяч визжащих зрителей — в кроссовках, носках и бандаже. Когда я вернулся к скамье, чтобы надеть трусы, тренер Радович катался по полу, умирая от смеха. «Биасиотто», сказал он, "ты снова показал всем жопу". Хуже того, на следующей день местная газета вышла с огромным заголовком: "Eagles разбивают Rams со счётом 89–54; Биасиотто устраивает необычное представление." Да, не о таких газетных заголовках я мечтал до игры.

В то время мне было всего 16 лет — всего лишь ребёнок. Мне казалось, что жизнь моя закончилась. Я хотел перевестись в другую школу, но мой отец не позволил мне. Я хотел повеситься, но отец и этого не позволил. Это было сущим кошмаром. Но в той темноте был свет — он всегда есть там. Видите ли, это происшествие помогло мне осознать, что если я не научусь контролировать свои эмоции, то мне никогда не стать отличным спортсменом. Поэтому, в колледже я немало времени посвящал изучению разных технологий по улучшению атлетических и/или человеческих качеств. Для меня нет никаких сомнений, что те знания, которые я приобрёл в то время, помогли мне достичь того, что я достиг в жизни. Другими словами, мой самый худший кошмар на деле оказался счастливым событием. И, верьте мне, я

— не единственный человек, чья жизнь повернула в лучшую сторону, столкнувшись с трудностями. В истории найдутся буквально миллионы примеров людей, которые обратили несчастье в счастье. На самом деле, я даже не побоюсь сказать, что во многом именно благодаря несчастьям случались в мире самые великие вещи.

Давайте я расскажу вам небольшую историю. Жил-был на свете один молодой человек, который больше всего на свете хотел стать хорошим баскетболистом. Это была его мечта. Он тренировался, отрабатывая баскетбольные навыки, так, как не тренировался ещё ни один человек. Печально, но поначалу у него ничего не получилось — его не взяли в команду. На следующий год он снова попытался попасть в команду, но его опять не взяли. Он пошёл домой и чуть не заплакал себе глаза. Он два раз потерпел неудачу, но он не сдался. Он признался позже, что то, что его не брали в команду, научило его справляться с трудностями, когда он стал уже взрослым. Он снова стал работать над своей техникой. Он стал не только самым величайшим баскетболистом в мире, но и одной из самых популярных личностей в мире. Имя этого человека — Майкл Джордан. Он отказался позволить трудностям командовать своей судьбой. Сегодня все хотят быть "как Майк".

Другой пример. Этот юноша воспитывался на богом забытой хлопководческой ферме в сельской местности в штате Южная Каролина. В те времена насилие со стороны разных уличных банд по отношению к чёрным достигло своего апогея, а в школе учились всего 4 года. Он воспитывался отцом, который даже не видел пользы от образования и часто насмехался над юношей за то, что он пытался учиться. Но именно этому юноше доверили выступить с прощальной речью на церемонии прощания со школой после выпуска. Чтобы заработать денег на колледж, он работал проводником в поезде. Он стал учёным, писателем и президентом колледжа. Он получил 45 почётных наград. Его зовут Бенджамин Дейвис. Когда судьба решила отказать ему в исполнении его мечты, он ответил отказом на этот отказ.

Ещё пример. В этого человека выстрелили в упор в живот из ружья дробью 12-го калибра. В больнице врачи удалили дробь из его печени, почек и кишок. Он дважды умирал на операционном столе. Врачи оставили примерно половину дроби в его теле, две дробишки остались в оболочке его сердца, врачи побоялись их вытаскивать. Его восстановление и реабилитация протекали крайне болезненно, его страдания не поддаются никакому воображению. Были времена, когда его тело буквально кричало от боли. Но он не сдавался! Примерно через два года, он принял

участие и выиграл Тур-де-Франс. Никто не считал его за серьёзного соперника. Но Грег Лемонд обдурил их всех, став первым американцем, который выиграл эти соревнования.

Хотите ещё пример? Пожалуйста. Этому профессиональному бейсболисту, питчеру, поставили диагноз: опухоль в той самой руке, которой он подавал мяч. Чтобы удалить раковые клетки, врачам пришлось отрезать половину дельтовидной мышцы — это такая мышца вокруг плеча, которая поднимает руку. Именно эта мышца тормозит движение руки вперёд, когда питчер наносит удар по мячу. Доктора сказали, что он уже никогда не подаст мяч. Но несмотря на все эти негативные настроения, он поддерживал в себе уверенность в позитивное. Каждый день он доводил себя до пределов собственных возможностей, пытаясь вернуть своей руке былую силу. Его реабилитация была сопряжена с огромной болью и протекала крайне медленно. Через 15 месяцев Дэйв Дравеки подавал мяч в Кэндлстик-Парке, он вернулся в бейсбол. Большинство людей отказывались верить, когда им сообщали, что он снова может бросать мяч вообще. Дравеки отказался позволить несчастью диктовать свои правила.

Ардис Уитмен сказал: "Если мы будем вести себя достойно во времена страданий, лишений и трудностей, если мы станем использовать все свои таланты и мужество, то в мире возникнет нечто прекрасное и добро приумножится." Именно это желание достичь своего вопреки всем обстоятельствам, подняться над собственными слабостями и помогало человечеству выживать в самые трудные времена в его истории. Без сомнения, настоящая ценность атлета или человека вообще определяется тем, как он ведёт себя в периоды невзгод. Конечно, вопрос по-прежнему остаётся... как ведёшь себя ты в те времена, когда удача отворачивается от тебя? Что же, сказать по правде, это вопрос не из лёгких. В конце концов, посмотрите, сколько на эту тему пишется книг людьми, у которых после их имени каких только званий и степеней нет. Я не хочу сказать, что я особо умный, но, уверен, что смогу дать вам пару рекомендаций на этот счёт. Прежде всего, мне нравится, как об этом высказался Святой Франциск. "Бог дал мне силу изменить те вещи, которые я могу изменить, и терпение, чтобы пережить те вещи, которые изменить я не могу, и мудрость, чтобы отличить первые от вторых."

В жизни есть много таких вещей, которыми мы управлять не можем: стихийные силы или, как их называют страховые компании, «форс-мажор». С другой стороны, мы не настолько уж беспомощны... в противном случае, откуда бы взялось понятие "свободная воля"?

Уже кто-то сказал, что важны не сами лишения, а то, как мы

их переносим. Иногда ты не можешь сам выбрать то, что случится с тобой, но мы можем выбирать, как относиться к случившемуся. Как говорит Святой Франциск, в жизни есть две силы: внешняя и внутренняя. Мы почти не можем управлять такими внешними силами, как болезни, травмы или боль. Но важно лишь то, как мы распоряжаемся нашими внутренними силами. Потому что над ними у нас есть полный контроль.

Знаете, я убеждён, что самая величайшая вещь из всех, которые суждено человеку испытать в жизни, является любовь. Я знаю эту вещь — «любовь», потому что я любил. Это удивительная штука, волшебная штука, сказочная. Когда ты влюблён, то всё кругом кажется тебе прекрасным — небо кажется синее, чем оно есть на самом деле, трава — зеленее, и даже утром по понедельникам ты чувствуешь себя великолепно. Как я сказал, любовь — это удивительная штука. Лично для меня, любовь — самая великая вещь из всех нам доступных в жизни. Это величайший дар нам от Бога.

И, наоборот, я также убеждён, что самая трудная вещь жизни — это разбитое сердце. Я знаю, что это за штука — "разбитое сердце", потому что я тоже её испытал на себе. Она состоит из боли, печали, физического недомогания и душевной темноты. В общем, скажу я вам, она может вам дать такого пинка под зад, что мало не покажется. Я не знаю, известно ли вам о следующем факте или нет, но медицинские работники классифицируют несчастную любовь как болезнь. Они даже придумали этому состоянию название — «дисфория». Тысячи людей каждый год записываются на приёмы к психологам и психиатрам, чтобы те излечили их от этой болезни. Некоторые люди даже делают так. Они говорят: "Всё, с меня хватит. Я сдаюсь. Я ухожу." И они уходят. Разве это не страшно? Да, некоторые люди действительно убивают себя после того, как сталкиваются в жизни с этой штукой под названием "разбитое сердце". Вы можете себе представить, что человек стреляет себе в лоб лишь потому, что ему не повезло в любви? Это — сумасшествие, но такое бывает. Разумеется, самоубийство может быть решением этой проблемы, но какое-то оно уж слишком долговременное решение. Кроме того, неужели нельзя быть хоть чуточку пооригинальнее?

Я помню, как в последний раз заразился любовью. Это было прекрасное время. Одно из самых лучших в моей жизни. Верьте мне, любовь — это нечто удивительное, волшебное, и духовное, и возбуждающее, и... даже слов не хватает, чтобы описать. Смотрите, не упустите эту штуку в жизни. Это удивительная вещь.

В общем, ту девушку звали Рашанда. Её друзья звали её Шан.

Мне она понравилась с первого взгляда. Она была одним из самых красивых человеческих существ, которых я встречал. Она была полна энтузиазма, энергии и волшебства. Мне просто нравилось быть рядом с ней. И, о да, она была прекрасной и физически тоже. Одна из самых красивых женщин из всех, с которыми я когда-либо встречался. Однако, скажу вам честно, мне она нравилась не из-за своей физической красоты, а из-за своего характера. Она была любящей, сострадательной женщиной, верной и нравственной. Как вы можете себе представить, чем больше я был с ней, тем больше она мне нравилась. Теперь-то я знаю, что любовь — это нечто, что требует культивации, развития и воспитания. Знаю, что для того, чтобы построить любящие отношения с другим человеком, нужно немало времени. И, всё же, я совру вам, если скажу, что не любил Рашанду. По крайней мере, в своём сердце я был тогда убеждён, что я люблю её. Мы просто подходили друг к другу. Мы были так похожи в некоторых отношениях, что это было просто удивительно. На какую бы тему мы не заводили разговор, как тут же оказывалось, что у нас совпадают взгляды. Мы были друг для друга как зеркало. Мы отражались друг в друге и видели друг в друге вечность. Это было великолепное ощущение — как магия. Мы встречались несколько месяцев, а потом решили пожениться. Вспоминая эти времена сейчас, я понимаю, что это был один из самых лучших периодов в моей жизни. Мы стали очень близки. Я также скажу вам вот что — Шан никогда не была довольной настоящим. Она всегда что-то планировала, всегда была вся устремлена в будущее. Она часто повторяла: "У нас будет с тобой прекрасная жизнь, Джадд. Я хочу состариться возле тебя. Сидеть рядом с тобой в саду и присматривать за нашими внуками." Она даже придумала имя для нашего первого ребёнка, когда он родится. Если у нас родится девочка, сказал она, мы назовём её Кортни-Николь. А если мальчик, мы дадим ему имя Джастин. Всё было просто чудесно, идеально. Затем одним прекрасным днём я пришёл с работы домой и обнаружил на двери небольшую записку, приклеенную скотчем. Она была от Рашанды. Могу вам дать «дайджест» того, что она там написала:

"Дорогой Джадд,

Всё было ложью. Все наши отношения — это ложь. Я не люблю тебя и не хочу провести остаток жизни с тобой. Я врала тебе с самого начала. Я была помолвлена с другим мужчиной ещё до того, как мы встретились. Скоро мы поженимся. Я не думала, что так всё получится. Прости меня, что причинила тебе боль.

Надеюсь, ты меня простишь.
Рашанда"

Упс! 30 секунд и весь мой мир перевернулся. Я влюбился в ту, которая даже не существовала. Я влюбился в ложь. То, что Рашанда сделала по отношению ко мне, было жестоким и, поверьте, мне было больно. Я до сих пор чувствую эту боль, но боль — это часть жизни. Как и разочарование, поражение, отчаяние, одиночество и сомнения. Каждая из этих вещей — часть жизни. Лишь наивный может думать, что жизнь — это сплошные розы. Жизнь полна самыми разными удивительными вещами: экстаз и любовь — это лишь две из них, боль и разбитое сердце — две другие. Я не знаю, как вы, но лично я не собираюсь позволить чему бы то ни было остановить меня и не стать тем, кем я хочу стать. Я собираюсь жить полной жизнью. И даже читая записку Рашанды и ощущая, как на меня обрушивается первая боль от потери, я знал, что восстану из руин. В прошлом я уже обращал поражение в победу, а боль — в радость. Поэтому и в тот раз я знал, что смогу сделать это вновь.

Первое, что я сделал — я простил Рашанду. Знаю, знаю, что вы сейчас думаете. "Биасиотто, ты такой слабак! Тебе нужно было убить эту суку." Помните, что лишь сильные могут быть по-настоящему добрыми. Слабые люди жестоки. Моя жизнь научила меня прощать. Мы все — всего лишь люди. Такими сделал нас Бог, это один из его прекраснейших подарков нам. Из-за того, что мы — люди, нам позволительно делать ошибки.

Как сказал Баскаглия:

"Не важно, кого ты обидел, если ты научился не обижать никого вновь. Не важно, какие ошибки ты сделал, если ты не делаешь их вновь. Если ты учишься, если ты желаешь взять свою жизнь в собственные руки — поцелуй и иди дальше. И тогда ты вырастешь. И тогда будешь жить."

Если ошибаться — в природе человека, то умение прощать — это одно из главных человеческих качеств. Ты не можешь жить в настоящем, если ты живёшь прошлым. И ты не можешь быть частью жизни, если ты носишь в душе злость и ненависть. Нужно научиться прощать людей, которые причинили тебе боль, потому что если ты не сделаешь этого, то эта ненависть погубит тебя. Она будет висеть у тебя на шее, как ярмо. Когда люди причиняют вам боль, прощайте их. Пусть идут с миром. Извлеките урок из этого опыта и идите дальше. Вернитесь к жизни. Не позволяйте прошлому вставать между вами и вашей мечтой.

В общем, я простил Рашанду. На самом деле, тот опыт заставил меня совершенно по-новому взглянуть на такое понятие, как «прощение». А затем я двинулся дальше. Я снова стал рисковать. Если ты в чём-то потерпел поражение, поднимайся, тебе нужно идти дальше. Если ты не сделаешь этого, то твоя жизнь достигнет апогея, в ней появится инерция, и тогда тебе конец — ты не будешь расти, не будешь развиваться. Как я уже сказал, в жизни и спорте происходят много вещей, над которыми у нас нет власти, но зато у нас есть власть — и власть абсолютная при этом — над тем, как мы будем относиться к таким вещам. Мы можем свернуться калачиком и умереть, а можем распрямиться и жить дальше. Я выбираю второе.

Позвольте мне дать вам ещё один совет. Это может показаться излишним, но некоторые вещи просто нужно повторять. Когда приходит беда... забудь, прости и шагай дальше. Избегайте привычки переносить ошибки и неудачи прошлого в настоящее. Забудьте прошлое — вам его не изменить — и стремитесь к тому, что лежит перед вами. Учитесь на ошибках прошлого, но живите в настоящем. И, как я уже сказал, я убеждён, что очень важно, чтобы вы научились прощать и себя, и других за ошибки и неудачи. Помните, что мы все — всего лишь люди. Мы просто не можем не делать ошибок. Помните, что ошибаться свойственно человеку, а прощать свойственно богам. Не позволяйте своим ошибками или тем вещам, которые другие сделали по отношению к вам, засиживаться у вас в голове. Если вы позволите им это сделать, то они разорвут вас изнутри. Прощание лечит — простите других, простите себя — а затем забудьте об этом. А самое важно — живите свою жизнь по полной программе. А это невозможно делать, живя в прошлом, вы должны жить в настоящем. Да, конечно, у вас есть прошлое и будущее, но важно жить в настоящем. Если каждый день своей жизни вы будете проживать ярко, то прошлое потеряет значение, а будущее само о себе позаботится. Чтобы жить ярко и по полной программе, вы должны принять настоящее, жить настоящим днём, а не прошлым и не будущим. Ты есть прошлое и ты есть будущее. Мы все это знаем, но ты не можешь изменить прошлое и не можешь предсказать, что принесёт нам будущее. Так зачем же беспокоиться об этих вещах? Важно лишь то, что происходит СЕЙЧАС! Настоящее — вот что мы можем действительно контролировать. Если ты сосредоточен на прошлом или на будущем, то ты не живёшь. Если хочешь жить, то стань частью настоящего. Мне нравится, когда я приезжаю на соревнования и мои соперники говорят: "Как жаль, что тебе здесь не было два месяца назад, я бы тебя уничтожил" или "Подожди, что я сделаю с

тобой через два месяца — я сотру тебя в порошок." Да кого это, чёрт возьми, волнует? Важно лишь то, что происходит сейчас. Что они могут сделать со мной сейчас? Ничего! Вот и весь сказ. Потому что они живут либо своими воспоминаниями, либо в фантазиях. Они не живут в настоящем. Жаль, что большинство из нас живут в прошлом или в будущем, мы не наслаждаемся НАСТОЯЩИМ. Как сказал Фридрих Бюхнер:

"Никто из нас не может вернуться в прошлое или гарантировать будущее. Нам принадлежит лишь сегодня, но оно будет принадлежать нам недолго, а как только оно пройдёт, оно уже никогда не будет нашим вновь."

Золотые слова.

То, что было, мало влияет на то, что есть — особенно в спорте. В один день ты можешь быть чемпионом, на другой день ты — ничто. Ничего не имеет значения, кроме настоящего. Поэтому, делайте вещи СЕЙЧАС. Чтобы жить, нужно уметь прощать и отпускать прошлое, чтобы заниматься настоящим. Великие атлеты понимают, что волнения о случившемся в прошлом лишь забирают у них энергию, необходимую для создания настоящего. Нет никакой заслуги в том, что ты растрачиваешь свои мысли и энергию на то, что изменить ты не в силах. Наоборот, тратить силы имеет смысл лишь на то, что мы можем изменить... на настоящее.

Никос Казанецакис сказал удивительную вещь: "У тебя есть кисть, у тебя есть краски — нарисуй рай и иди туда." Я лично собираюсь нарисовать себе рай, но если вы решили нарисовать себе ад, то, пожалуйста, хозяин — барин. Но не вините в таком случае никого, кроме себя, возьмите ответственность на себя за своё поведение и за те кошмары, которые вы себе нарисовали. Да, жизнь трудна, но она также великолепна. Никто не может защитить нас от боли или печали, но проходя такие испытания, мы можем понять, что такое «любовь», что такое «сострадание» и что такое вообще «жизнь». Иногда нужно пройти через дисфорию, чтобы понять, что такое любовь. И иногда нужно пройти через поражение, чтобы научиться ценить победу. И иногда нужно столкнуться со смертью и посмотреть ей в глаза, чтобы научиться понимать ценность жизни. Мы растём, когда проходим испытания. Как я сказал, жизнь — нелёгкая штука, но жить стоит, если ты живёшь на полную катушку. А жить по полной программе невозможно, принимая "полумеры".

Вспомните Мохаммеда Али, одного из самых великих боксёров из всех, что видел мир — возможно, даже самого великого. После того, как его поразили болезнь Паркинсона, он

мог бы уйти из жизни и, я не думаю, что кто-то бы винил его за это. Я даже не могу представить, через что пришлось пройти Али. Что чувствует человек, который был самым грациозным атлетом в мире... помните, он летал как бабочка... и который превращается в беспомощного инвалида. В инвалида, для которого даже обычные каждодневные вещи, например, вставить ключ в замок, превращаются в проблему. Никто не осудил бы его, если бы он ушёл из жизни. Но Али не из тех, кто уходит из жизни. Это не в его характере. Каждый раз, когда жизнь посылала Али в нокаут, он всегда поднимался. Я не говорю, что он никогда не сомневался в себе, я уверен, что иногда такое было и у него, но он никогда не сдавался. Болезнь Паркинсона стала вещью, управлять которой он не мог, но у него хватило мудрости и терпения справиться с ней, и у него хватило ума и мужества, чтобы вынести урок из этого испытания. Он не мог управлять обстоятельствами, но он стал управлять своей реакцией на эти обстоятельства — ВОТ ПОЧЕМУ ОН СТАЛ АЛИ!

Подобно Али, когда приходит беда, у вас есть выбор: сдаться или продолжать дальше. Настоящие чемпионы жизни всегда продолжают идти вперёд, несмотря на свой страх или препятствия. Они делают то, что нужно делать — какими бы не казались безнадёжными обстоятельства, какими бы ничтожными не были их шансы. Настоящие чемпионы осознают, что отвечая ударами на удары судьбы, не всегда можно вернуться к прежнему порядку вещей, но такая борьба всегда улучшает их шансы и ситуацию в целом и человек начинает гордиться собой. Такие люди живут по принципу: "Когда жизнь выписывает крутые повороты, крутые продолжают идти." (When the going gets tough, the tough get going).

Я также верю, что для того, чтобы пережить трудности, чрезвычайно важно быть настойчивым. Когда всё вокруг тебя начинает выглядеть действительно безнадёжным, именно в это время тебе нужно собраться с силами и стоять до последнего. Ты должен направить свои мысли в позитивное русло. Ты должен верить, что цель всё равно покорится тебе — при условии, что ты будешь настойчивым. Ты должен избавиться от всего негативного. Нет ничего безнадёжного, нет ничего невозможного. «Безнадёжно», "невозможно" — это слова для глупцов, а не для разумных людей. Никогда не говори "никогда".

Люди, которые говорят, что "обстоятельства не поддаются контролю", проигрывают ещё до того, как начинают. Это жалкое оправдание любят те, кто сдаются слишком рано. Люди, добивающиеся в жизни успеха, всегда ищут в жизни нужные им условия, а если они не находят такие условия, то они создают их.

Именно такой настрой нужен тебе, когда приходят трудные времена. Те, кто поднимают лапки кверху, всегда делают это слишком рано — никогда не сдавайтесь. Помните, что нет ничего невозможного. Ничего.

Вы помните басню Эзопа про ворону? Это удивительная история. Хороший пример тому, как разум, тяжёлая работа и упорство могут привести к успеху. Как вы, должно быть, помните, ворона умирала от жажды, когда она нашла забытый кем-то кувшин с водой. К сожалению, кувшин был наполнен водой лишь наполовину. Ворона засунула в кувшин клюв, но не могла достать воду. Ворона тужилась и тужилась, но воду достать не могла. Судя по всему, ей не оставалось ничего, кроме как умереть от жажды... и это при том, что вода была лишь в нескольких сантиметрах от неё. Если бы можно было дотянуться до неё.

Затем вороне в голову пришла идея. Она нашла неподалёку камешек и бросила его в воду. Когда она посмотрела вновь в кувшин, то вода не стала ближе нисколько, но она не отказалась от задуманного. Она нашла ещё один камень и снова бросила его в кувшин. Затем ещё один, и ещё, и ещё. Умирая от жажды, она заглянула в кувшин вновь и увидела, что вода поднялась и она могла дотянуться до неё. Так, упорство спасло ей жизнь.

Подобно Эзоповой вороне, вам нужно продолжать оставаться настойчивыми даже тогда, когда темнота обступает вас. Если вы хотите преодолеть трудности, вам нужно быть крутым — в голове. Ваши мозги должны быть заряжены так, чтобы вы не уставали повторять: "Я отказываюсь сдаваться. Пусть всё против меня — я не сдамся!" Когда всё идёт не так, вот тогда и приходит пора показать свою крутость. Ты должен верить, что ты всё равно достигнешь цели, если будешь настойчив. Если ты начнёшь думать "всё, дело труба", то тебе конец... ты должен верить в себя до конца.

Все эти годы научили меня понимать самого себя. Я знаю, что я за человек, знаю себя глубоко. К сожалению, многие из нас не могут обнаружить в себе это знание. Лично я верю, что я могу сделать буквально что угодно, и даже контролировать те обстоятельства, которые кажутся неподдающимися контролю. Я также верю в чудеса, потому что чудеса делаются людьми, которые верят в свои силы, а потому и могут их творить. Вера даёт абсолютную силу. Когда ты веришь в себя, то нет ничего, до чего ты не мог бы дотянуться.

Я обожаю историю про Франка Ричардса. Это великолепный пример тому, как упорство и решимость могут привести человека к величию. В 1986 г. Ричардс сидел на вершине мира. Без тени сомнений, он был одним из ведущих культуристов в мире и,

возможно, самым лучшим культуристом из всех, кого когда-либо породила Англия. Он имел хорошие шансы на то, чтобы выиграть конкурс Mr.Olympia. Затем, когда до соревнований Mr.Olympia оставалось всего 3 недели, случилась трагедия. Работая строителем, он упал с лесов с высоты 20 м и сломал 11 крупных костей в теле. Его травмы были настолько ужасными, что большинство специалистов сходились на том, что на его спортивной карьере можно поставить крест. Более того, врачи опасались, сможет ли он вообще ходить. Весь мир Ричардса рушился на глазах, но он не сдался. Вместо этого, он стал ещё упрямее. Когда он лежал в больнице и наблюдал, как его мышцы, заработанные с таким трудом в течение многих лет, атрофируются под гипсом, он поклялся, что он вернёт себе соревновательную форму — что он станет ещё лучше, чем был.

После того, как его выписали из больницы, он немедленно вернулся в зал. Он тренировался 3 часа в день, 6 дней в неделю, пытаясь вкачать жизнь в своё тело. Он доводил себя каждый день до абсолютного предела, как умственно, так и физически. Иногда он работал так тяжело, что не мог даже выйти на собственных ногах из зала. Он решил выжать из себя всё, что в нём осталось, по максимуму. Он словно стал одержимым одной идеей... снова стать культуристом мирового класса. Примерно через два года после этой ужасной трагедии, Ричард вернулся в соревновательную элиту и стоял бок о бок с лучшими культуристами мира на соревнованиях Mr.Olympia. Когда Ричардса спросили, как ему удалось вернуться столь удивительным образом, он сказал просто: "Когда наступают трудные времена, я просто отказываюсь сдаваться." Разве это не удивительно? Сила воли Ричардса оказалась такова, что он сделал возможным то, что казалось невозможным. Великие люди, как правило, раскрывают свой потенциал именно тогда, когда судьба прижимает их к стенке. Трудности побуждают их выявить лучшее в себе, превзойти собственные ментальные и физические барьеры. Такие люди достигают звёзд.

Но одного упорства мало для преодоления трудностей — нужно ещё уметь быть терпеливым. К сожалению, терпение — это такое качество, о котором большинство американцев знают лишь понаслышке — особенно американские атлеты. Я даже не могу вам назвать точно, скольких ребят я видел, которые приходят в спортзал, думая, что они станут чемпионом мира через неделю. Когда это не происходит, то они бросают занятия. Они полагают, что чемпионом можно стать за ночь. Когда же это не случается, то они не знают, что делать. У них нет ни упорства, ни терпения. На самом деле, неудивительно, что большинство американцев

настроены таким образом. Разве мы не живём в обществе, где желания исполняются мгновенно. Средний обыватель уверен, что какое бы желание у него не возникло, оно должно быть удовлетворено мгновенно — или ещё быстрее. Задумайтесь-ка вот над чем на секунду — всё в Америке «мгновенное». С помощью наших сложнейших спутниковых и телекоммуникационных систем мы можем общаться с любым человеком в любой точке земного шара — мгновенно. Мы изобрели сверхзвуковые самолёты, которые переносят нас в любую точку на планете — мгновенно. У нас есть химические вещества, которые приносят нам мгновенное утоление боли, мгновенно увеличивают силу и делают нас мгновенно счастливыми. С помощью кибернетики доступ к информации, данным стал мгновенным. Компьютеры даже способны сделать мгновенный анализ. Задумайтесь над этим — и вы увидите, что в Америке всё стало "мгновенным".

Будучи холостяком, я в полной мере оценил эту способность нашего общества удовлетворять наши желания мгновенно. Я прихожу домой вечером после трудного дня в офисе, беру пачку Lean Cuisine из холодильника, закидываю её в микроволновку, нажимаю несколько кнопок и, алле-гоп, мгновенная еда на несколько человек готова. Но нажатие нескольких кнопок на микроволновой печи может утомить меня, поэтому я еду к "Золотым Вратам" МакДональдса и мне протягивают еду прямо в машину — ещё быстрее. Вот вам реальный сценарий. Вы когда-нибудь наблюдали, как ведут себя в МакДональдсе люди, которым приходится стоять в очереди более минуты? Они психуют! Они начинают прыгать по всему заведению, крича на всё кафе: "Где они, чёрт возьми? Пошли убивать корову?" Никакого терпения. Мы ожидаем, что все наши желания будут исполнены мгновенно — никак иначе!

Как вам вот это. Если у меня кончаются деньги, то в банке для этой цели есть автомат для их выдачи. Я подъезжаю к нему, не выходя из машины, нажимаю несколько кнопок и, алле-гоп, я получаю деньги — мгновенно. Я так делал несколько лет, пока, наконец, до меня не дошло, что деньги-то снимаются с моего счёта!

А вы смотрите телевизионную передачу "Миссия невыполнима"? Я обожаю это шоу! Каждую неделю, ребята решают мировой кризис за один час. И они это делают каждую неделю на протяжении вот уже более десяти лет. Ну, разве не здорово? Что же тут удивляться, что никто в Америке понять не может, почему мы ещё не нашли лекарства от СПИДа или почему рак по-прежнему неизлечим медициной. Нас приучили думать, что всё в Америке делается за долю секунды. Конечно, не нужно

сильно напрягаться, чтобы понять, почему американцы не умеют справляться с трудностями. Если людей всю жизнь воспитывать с мыслью, что всё должно делаться мгновенно, то они так и продолжают жить с этим убеждением. Когда же они сталкиваются с малейшими трудностями, где необходимо проявить упорство и терпение, то они «психуют». У них нет ни терпения, ни желания ждать, а тем более работать над решением проблем. Никто не привил им эти качества.

А посмотри, что стало в Америке с такой штукой, как «любовь». Как вам такой факт — половина всех браков в США кончаются разводом. В Южной Калифорнии разводятся три пары из четырёх. Люди начинают отношения, питая друг к другу лишь чувства любви и нежности, но эти чувства не протягивают и трёх месяцев. Количество абортів растёт фантастическими темпами, так же как и количество детей, рождённых вне брака. Венерические болезни распространяются как пожары. Генитальный герпес скоро будет встречаться чаще, чем обычная простуда. Чёрт, да о чём можно говорить, если даже компьютеры, используемые брачными агентствами, и те заражены вирусами. Почему у нас в обществе столько проблем в области интимных отношений? Разумеется, на это есть несколько причин, но главная, очевидно, заключается в том, что нам не хватает настойчивости и терпения. Когда люди в современном обществе начинают отношения, они говорят друг другу слова "я люблю тебя" и прыгают в постель ещё до того, как они даже узнают, кто же их партнёр. Они хотят мгновенной любви и мгновенного секса. Затем, к удивлению обоих молодых людей, они обнаруживают, что они женаты. Как только в их семейной жизни возникают какие-нибудь проблемы или неприятности, вместо того, чтобы попытаться решить проблему, они просто отправляются на поиски следующего партнёра. Их раздражает всё, что приносит хоть какой-нибудь дискомфорт. С первого дня жизни им говорили, что жизнь — это сплошной поток удовольствий, счастья и радости. Кто-то забыл им сказать почему-то, что жизнь — это ещё и боль, страдания, отчаяние, несчастье и тяжёлая работа. Все эти вещи — части жизни. За всё в жизни приходится платить, ничто стоящее не приходит само по себе. Нужно быть терпеливыми и уметь работать, если ты хочешь добиться успеха. Жизнь — сложная штука. Это — величайшее испытание, посланное нам Богом.

Подумайте вот над чем. Томасу Эдисону потребовалось провести более десяти тысяч неудачных экспериментов, прежде чем он изобрёл электрическую лампу. Джим Фикс более 15 лет искал издателя, который бы согласился издать его бестселлер "Всё, что вы хотели знать о беге". Стив Янг сидел на скамейке

запасных позади Джо Монтаны в течение 7 лет, прежде чем ему представилась возможность сыграть за команду "San Francisco 49ers". А послушайте вот это: Джо Таннер провёл 17 лет, играя в малой лиге, прежде чем его перевели в большую лигу. Будь уверены — Бог с теми, кто настойчив. Помните, что неважно, насколько крутой вираж заложила ваша судьба, главное — чтобы вы оказались круче!

Если меня попросят назвать всего одну причину, почему люди сдаются, когда успех вот уже за углом поджидает их, то я скажу, что эта причина заключается в том, что люди сомневаются в своих силах. Они просто не верят в свой успех. Покажите мне человека, которые не верит в собственные силы, и я покажу вам того, кто поднимет лапки кверху, как только в его жизни появятся хоть какие-нибудь проблемы. Если ты не веришь в себя, если ты настроен на поражение, то твои шансы на успех равны практически нулю. Я верю в то, что мы сами управляем собственной судьбой, что мы можем стать кем угодно. У нас есть сила.

Поражение — в вашей голове, больше нигде. Если ты думаешь, что не сможешь, то ты не сможешь. И наоборот, если ты веришь в себя, по-настоящему веришь, то ничто не остановит тебя. Если вы изучали людей, которые постоянно добиваются успеха вопреки всем обстоятельствам, то вы должны знать, что у этих людей есть особый талант — они умеют верить в себя.

Они знают, какие чудовищные силы скрываются в вере, и они знают, как пользоваться этими силами. Они понимают, что положительный настрой мыслей — это главнейшее условие успеха. Они видят свет даже в самых мрачайших ситуациях и они знают, что то, что на первый взгляд кажется несчастьем, на деле может обернуться благом. Они просто не позволяют несчастью завладеть их мыслями и направить их в деструктивном направлении.

Вы когда-нибудь читали историю про Рокки Блера? Если вы ещё не читали, то прочтите обязательно. Книга вселит в вас мужество и убеждение, что нет такой беды, преодолеть которую вы не сможете — при условии, что вы верите в себя. Блер играл в команде Pittsburgh Steelers полузащитником, когда его призвали в армию США и отправили на войну во Вьетнам. Сражаясь на передовой, Блер наступил на мину и ему почти оторвало правую ногу. Его рана была столь ужасной, что доктора хотели ампутировать ногу вообще, но Блер и слышать об этом ничего не желал. Он не только отказывался от ампутации, но и поклялся врачам, что он вернётся в профессиональный футбол. К удивлению всех, Блер сдержал своё обещание. Он не только

отыграл в профессиональном футболе одиннадцать сезонов, он получил титул "Лучшего Полузащитника", а его команда выиграла четыре чемпионата "Супер Кубок" — неслыханное достижение. Давайте я прочту вам, что сказал Блер по поводу своего возвращения. Эти слова на многое способны воодушевить:

"После моего ранения у меня не было ни тени сомнения, что я когда-нибудь снова буду играть в профессиональный футбол. Я знал, что если я не буду отваливать от тяжёлой работы и сохраню веру в Бога, то я вернусь. Я верил в Бога и себя и вера моя была крепка. Я знал, что мы с Богом можем сделать всё, ведь нас — двое. Я знал, что я сделаю это. Я должен был это сделать и сделал!"

Как вам это нравится?

Норман Винсент Пил сказал нечто крайне важное именно по этой теме. Он сказал:

"Если ты допускаешь у себя в голове поражение, то ты будешь способствовать развитию тех обстоятельств, которые и приведут к поражению. Если ты допускаешь у себя в голове возможность провала, то ты, в конце концов, придёшь к неудаче. Но если ты настроен на победу и успех и действительно веришь в свою удачу и свои силы, веришь по-настоящему — то ты будешь вести себя и действовать так, что придёшь к победе и успеху."

Я прожил уже достаточно долго, испытал немало и знаю точно, что тот, кто верит в себя, имеет потенциал стать великим. Поверьте мне — в вере сила. Люди, которые верят, что могут двигать горы, двигают их. Люди, которые не верят, что могут их двигать, не двигают их. Человек есть то, во что он верит.

В 1983 г., готовясь к Мировой Серии Чемпионатов по Пауэрлифтингу, у меня случилась грыжа двух межпозвоночных дисков в пояснице. Через две недели после этого мне поставили новый диагноз: рак. Скажу лишь, что я был немного «расстроен» всем этим... Хорошо, хорошо, скажу вам правду: "Я БЫЛ СИЛЬНО РАССТРОЕН!". Если быть уже совсем честным, то я хотел пустить себе пулю в лоб. Именно в тот период моей жизни один мой друг дал мне почитать свои стихи, он написал их в то время, когда у него у самого в жизни были несладкие времена. Может быть, вы сочтёте меня сумасшедшим, но те стихи тут же помогли мне. Когда жизнь становится трудной, я вспоминаю эти стихи. Я читал их, должно быть, уже тысячу раз. Это очень красивые стихи,

кроме того, в них большой смысл. Я хотел бы прочесть эти стихи сегодня вам, потому что в них говорится о тех самых вещах, которые мы сегодня с вами обсуждаем. Моего друга, который написал их, зовут Бад Леггетт и он назвал свою поэму так: "Если бы всё было легко.." Послушайте:

Если бы всё в жизни было легко
И ничто не огорчало нас,
Если бы всё в жизни было легко
И всегда шло как по маслу,
Если бы голова никогда не болела,
А слёзы никогда не текли,
Мы бы так и остались маленькими людьми
И никогда не выросли.
Если бы всё было легко,
И доставалось нам без труда,
Если бы всё было легко,
И шло по плану,
Мы всё воспринимали бы как должное,
И остались такими же слабыми и глупыми,
Потому что сила приходит вместе со страданиями,
А мудрость приходит с болью.
Если бы всё было легко,
Зачем бы я был тебе нужен?
Как бы я увидел твою боль
И сказал бы: "Я знаю, что ты чувствуешь"?
Я был бы никем,
И ничему не научился,
Я бы никогда не благодарил Бога
За золотые лучи солнца.

Думаю, что в этих стихах сказано всё. На этом я прощаюсь с вами. Никогда не сдавайтесь и благослови вас Бог.

Глава 4. Агония поражения... Или как проигрывать достойно

*В поражении нет ничего
позорного, если ты отдал борьбе
всего себя.*

Джим Палмер

Я хотел бы поговорить с вами сегодня о таких вещах, как «поражение» и «неудача» и, особенно, о том, как следует вести себя, когда ты проигрываешь. Не хочу хвастаться, но я-то уж умею проигрывать, как никто другой. Я прожил на этом свете немало лет и понял, что в этой штуке, которую мы называем «поражением», скрывается немало удивительного. Когда я только начал соревноваться в пауэрлифтинге, я постоянно проигрывал. На своих первых семи соревнованиях я всегда занимал самое последнее место. Причём часто мой проигрыш был не просто «поражением» — нередко дело заканчивалось тем, что я чувствовал себя крайне униженным и морально уничтоженным. Бывало, я приезжал на соревнования и обнаруживал в своей категории парней, у которых тяга на 100 или 150 кг была больше моей... В общем, я настолько сильно отставал от некоторых соперников, что даже с трудом понимал те цифры, которые они заказывали для подходов. Мне неприятно признаваться, но некоторые мои соперники могли бы победить меня по сумме даже без жима лёжа. Сумма их результатов в приседании и становой тяге была больше моей суммы во всех трёх движениях. Чёрт, иногда по сумме я даже отставал от детей и женщин. Лифтеры даже придумали шутку, что Американский Атлетический Союз собирается, якобы, отозвать мою карточку лифтера за то, что я позорю имя лифтера. По крайней мере, мне нравится думать, что это была шутка. Моя младшая сестра, Мэри Джин, подлила масла в огонь, заявив как-то раз, что она хочет, чтобы я прекратил участвовать в соревнованиях, потому что я только позорил свою семью.

Причём я проигрывал не только в начале своей карьеры. Я часто проигрывал, уже будучи опытным лифтером. На своих самых последних соревнованиях я тоже проиграл. В общем, можете мне поверить, я «умею» проигрывать, но именно поражение дало мне: опыт, знания, рост и победу. Другими словами, благодаря именно проигрышам я стал лучше не только как атлет, но и как человек. Вам поражение может дать то же

самое.

Когда я говорю со спортсменами о проигрыше, я всегда рассказываю им о Джордже Формане и Мохаммеде Али. История соперничества этих двух боксёров представляет собой удивительный пример того, как поражение может полностью уничтожить атлета в человеке. Возможно, вы слышали уже эту историю, но, обещаю вам, что так, как расскажу её вам я, вы её ещё не слышали.

Жил-был боксёр по имени Джордж Форман. Он считался самым величайшим боксёром в тяжёлом весе всех времён. Большинство экспертов сходились во мнении, что он обладал самой большой силой удара в истории бокса — Форман буквально уничтожал любого соперника, осмелившегося встать у него на пути. Он ломал противникам рёбра, челюсти и головы. Его удар был настолько мощным, что он мог выбить плохой запах из вашего рта одним-единственным ударом. Поговаривали, что если Форман ударит вас в голову, то вы будете самым мёртвым мертвецом на кладбище. В бое за титул чемпиона мира, сражаясь с Джо Фразиром, Форман сделал из бедного Джо настоящую мясную отбивную. В первых семи раундах он посылал его в нокаут шесть раз, а затем в восьмом раунде превратил его в кровавое месиво, отправив в бессознательное состояние. Когда Фразира откачали через несколько минут, врач, ответственный за бой, спросил его, как он себя чувствует. Фразир ответил: "Я хотел бы заказать пиццу с анчоусами и сыром." И лишь через десять минут он изменил свой заказ и попросил принести ему тройную порцию Экседрина и пакет со льдом.

Конечно, Фразир был не единственным парнем, из которого Форман выбил IQ. На самом деле, среди противников Формана умственная недостаточность встречалась довольно часто. Он уничтожал соперников настолько тщательно, что Mantel Toy Company, выпускающая игрушки, даже стала продавать куклу по имени Джордж Форман. Моя мама как-то раз купила мне одну такую куклу. Это была чудная игрушка. Её нужно было завести, потом отпустить, и затем она в течение трёх минут выколачивала из тебя все потроха. Хороший подарок для надоевшего вам соседа или для тёщи.

Шесть долгих лет Форман доминировал в тяжёлом весе. Он стал буквально легендой своего времени. Общее мнение всех специалистов по боксу было таково, что среди человеческих существ не было никого, кто мог бы победить Формана. Затем, в знойной духоте Заира, в Африке, непобедимость Формана была поколеблена горластым боксёром по имени Мохаммед Али. В течение первых шести раундов Форман издевался над Али, как

хотел, на ринге. Али казался полностью беззащитным, он просто лежал на канатах, поглощая в себя град чудовищных ударов — это выглядело форменным избиением. И лишь в седьмом раунде Форман и публика разгадали стратегию Али. Но уже было слишком поздно. Али притворялся, он ложился на канаты и позволял Форману бить его по плечам и рукам, надеясь, что Форман когда-нибудь исчерпает свою энергию и «перегорит». Стратегия Али сработала прекрасно. К началу восьмого раунда Форман был «готов». И тогда Али обрушил на голову Формана свои дьявольски точные удары, они сыпались на него как дождь. Когда до конца раунда оставалась всего 1 минута и 38 секунд, Форман впервые в жизни отправился в нокаут. Судья закончил считать, но Форман продолжал лежать. Форман не только впервые за всю карьеру проиграл бой, но и титул чемпиона в тяжёлом весе.

Форман продолжал боксировать ещё примерно год, но теперь от того Формана, которого мы знали до боя с Али, осталась лишь тень. Воспоминания о том бое, проигранном Али, мучили его беспрестанно, пока он, наконец, не ушёл из бокса.

Примерно через 20 лет, Форман вернулся на ринг уже в зрелом возрасте, когда ему было 38 лет. Он надеялся вернуть себе титул чемпиона мира в тяжёлом весе. Форман откровенно признался, что он потерял лучшие годы своей спортивной карьеры потому, что он не смог справиться с поражением. Вот это трагедия! Вот вам пример одного из самых величайших атлетов всех времён, который спустил коту под хвост лучшие годы своей карьеры лишь потому, что никто не удосужился ему объяснить, что проигрывать — нормально, что «проигравший» и «неудачник» — это разные вещи. Никто не сказал ему, что настоящим мерилom успеха является стремление к совершенству и способность отдавать борьбе всё самое лучшее в себе. Давайте же, наконец, признаем это откровенно — мы не умеем объяснить атлетам, как следует обращаться с такой штукой, как «проигрыш». Посмотрите вокруг — и вы увидите повсюду спортсменов, для которых понятия «поражение» и «смерть» практически равнозначны. Как после этого мы можем говорить, что мы "правильно расставляем акценты"?

Когда я только начал работать в Corning College, я встретил Брайана Кокса. Он был старшеклассником и баскетбольной сенсацией. Я хочу, чтобы вы знали, что этот парень был абсолютно уникален — именно так я представляю себе супер-атлета XXI века. Ему было всего 15 лет, и при росте 180 см он весил 95 кг, и его тело казалось высеченным из мрамора. У него была первоклассная скорость, экстраординарная ловкость и

феноменальная сила. Казалось, что он был супер-человеком. Все газеты твердили, что в Восточные Штаты ещё не производили на свет игрока лучше, чем он.

Брайан был не просто супер-атлетом, он был удивительным человеческим существом. Как близкий друг Брайана, я вам могу рассказать о его характере и о его уникальности. Он был мягким, любящим человеком, а с его умом не мог сравниться ни один из его сверстников. Больше всего в жизни Брайан мечтал попасть в NBA. Всего себя он отдавал спорту. Каждый вечер, когда я выглядывал из окна своей кухни во двор, я видел там Брайана, играющего в баскетбол — даже в жуткие морозы зимой, когда на площадке толстым слоем лежал снег. В колледже он был первокурсником, но уже попал в университетскую сборную.

Брайан в том году играл так, как ни играл ни один игрок в стране. Он играл удивительно, игра его была похожа на волшебство, он был похож на супер-человека, хотя, в сущности, он продолжал оставаться ребёнком. Я помню, как пытался представить себе, что значить обладать такими качествами, как он, и что значить уметь играть так ловко. Неудивительно, что с его помощью команда вышел в полуфинал штата.

Три игры из четырёх в полуфинале Брайан играл великолепно. Затем, судя по всему, его настигла усталость. Его броски стали менее точны, пару раз он не смог развить удачные пасы, сделанные ему. Затем, когда до конца игры оставались считанные секунды, он испытал самый худший кошмар для любого баскетболиста — он кинул мимо мяч, который мог бы принести его команде очко. Для победы требовалось всего одно очко.

После игры он выглядел крайне расстроенным. Его состояние можно было понять. Я помню, как говорил ему, что мне жаль, что так получилось. Я сказал ему также, что с его талантом и с его умением вкладывать в игру всю свою душу, эта проигранная игра будет лишь небольшой неудачей, маленьким пятнышком на яркой и блистательной карьере, ожидавшей его. Я помню, как говорил ему, что это — всего лишь игра, не больше и не меньше, и что нужно посмотреть на это поражение с точки зрения перспективы. "В жизни есть более важные вещи", сказал я ему. И, знаете, как он мне ответил? Он сказал: "Для вас это, может быть, просто игра; для меня — это вся жизнь и ничто другое не имеет значения. Лучше бы я умер." Ну, разве не печально? Следующие три дня Брайан ходил в крайне удручённом состоянии, он не мог есть или спать и, что хуже всего, он не мог общаться с другими. Я пытался поговорить с ним пару раз, но он просто молчал в ответ. Наконец, очевидно, когда депрессия стала вконец невыносимой для

Брайана, он спустился в подвал, завязал на шее верёвку и повесился.

Я был просто шокирован, когда узнал об этом — также как и все остальные, кто знал Брайана. А менее чем через неделю, я узнал из новостей, в другом конце страны произошла похожая трагедия.

Кэти Лав Ормсби, 21 год, из Северной Каролины, пыталась на чемпионате NCAA, проводимых в Indiana University, побить свой же собственный рекорд среди женщин, установленный ею на дистанции 10,000 м для колледжей в классе юниоров. На середине дистанции Ормсби обнаружила себя на четвёртом месте, отстающей примерно на 5 шагов от ведущей тройки бегунов. Когда до финиша оставалось ещё 8,5 кругов, Ормсби сбежала с дистанции, нырнула под поручни, ограждавшие беговую дорожку от трибун со зрителями, и затем на полной скорости пробежала по трибуне вверх и исчезла. Через 15 минут её нашли лежащей под 10-ти метровым мостом. Очевидно, что после того, как она выбежала из стадиона, Ормсби пересекла площадку для софтболла, преодолела 2-х метровый забор и затем побежала вниз по New Your Street к мосту, которые пересекает через реку White River. Добравшись до моста, она подбежала к середине, а затем прыгнула через ограждение.

Ормсби доставили в больницу Wishard Memorial Hospital, где врачи обнаружили у неё переломанные рёбра, коллапс лёгкого и перелом позвонка, который, в свою очередь, повредил её позвоночный столб в средней части спины. Через два дня доктор сказал свой прогноз — её нижняя часть тела будет парализована до конца жизни.

Попытка Ормсби покончить жизнь самоубийством — это не только трагедия, это ещё и событие, которое не поддаётся никакому разумению, ведь у этой девушки было всё необходимое для счастливой жизни. В школе она заслужила честь выступить с речью на торжественной церемонии прощания с учителями после выпускных экзаменов, средний балл у неё равнялся 99. Она была чемпионом штата и рекордсменом на дистанциях 800, 1600 и 3200 метров.

В университете штата Северная Каролина, Ормсби училась только на отлично и постоянно защищала честь университета на соревнованиях по бегу на больших дистанциях. Её любили и восхищались ею. Отец Ормсби в своём интервью газете Indianapolis Star сказал, что попытка его дочери покончить жизнь самоубийством напрямую связана с тем, что Ормсби чувствовала себя обязанной преуспеть в спорте, она чувствовала давление.

К сожалению, Брайан и Кэти — не единственные атлеты,

которые отправились по тропе самоубийства. Каждый год спортсмены пытаются убить себя. Молодые красивые мужчины и женщины режут себе вены или приставляют пистолет ко лбу лишь потому, что они не могут справиться с поражением. Мы можете себе представить, насколько человек должен быть увлечён игрой, что он жертвует ради неё жизнью?! Это безумие.

Я помню, когда я считался одним из лучших лифтеров в мире, два самых знаменитых спортивных психолога, Тутко и Оглби, дали мне заполнить анкету. Они пытались составить психологический портрет элитного спортсмена. Вопросы в анкете касались, в основном, мотивации и представления о самом себе. Последний вопрос в ней звучал так: если бы у вас была таблетка, которая бы сделала из вас чемпиона через 1 год, но привела бы к смерти через 5 лет, вы бы съели её? Когда я прочёл этот вопрос, я подумал про себя: "Что за идиоты придумали этот вопрос? Разве найдётся хоть кто-нибудь, кто ответит на этот вопрос положительно?" Так вот, знаете, что примерно 50 % спортсменов, заполнивших анкету, ответили на этот вопрос так: "Да, я съем эту таблетку". То есть, они были согласны пожертвовать своей жизнью, чтобы стать чемпионом; просто чтобы выиграть игру, которая имеет такую ничтожную ценность в жизни.

Я часто размышляю: "Боже, что мы делаем, насаждая в головы наших детей мысль о том, что победа важнее любого другого человеческого качества? Почему мы приучаем их думать, что проигрыш — это величайший грех в Америке?" Вообще-то, ответ на этот вопрос очевиден — в Америке проигрыш является великим грехом потому, что в Америке спорт и победа в нём поставлены на неоправданно высокий пьедестал почёта. Фактически, Америка одержима спортом в самой крайней степени. В то время, когда вокруг нас бушует война, вы думаете, что в США люди больше всего интересуются разоружением, правильно? А вот и нет — спортом! Спортивными событиями в США интересуются больше, чем внутренней политикой, национальной программой обороны, внешней политикой, образованием своих детей, здравоохранением, научными достижениями или экономическим ростом — несмотря на то, что все эти вопросы напрямую влияют на качество нашей жизни и подчас определяют её. Телевидение и газеты уделяют спорту больше внимания, чем международным делам. В колледжах больше времени и денег тратится на хороших спортсменов, чем на хороших профессоров. В наших колледжах тренеры получают больше денег за свою работу, чем наши Нобелевские лауреаты получают за то, чтобы учить. И, как мы все знаем, суперзвёзды более известны, чем супер-учёные. И первым платят намного

больше, чем вторым. Подумайте-ка вот над чем: Майкл Джордан получает примерно 486.000 долларов за одну игру, Майк Тайсон примерно 25.000.000 за один бой, а Tiger Woods продал разрешение пользоваться его именем в рекламе за 40.000.000 долларов. Причём Tiger получил эти деньги ещё до того, как он выиграл профессиональный турнир по гольфу. И, знаете что? Президент Соединённых Штатов Америки, лидер всей нации, получает всего 200.000 долларов в год. Это ли не сумасшествие?

Задумайтесь! В прошлом году примерно 120 миллионов людей, примерно половина всего населения США, регулярно участвовали в спортивных мероприятиях. Свыше 60 миллиардов, именно миллиардов, долларов были легально и/или нелегально поставлены на пари в спорте. Спортивные мероприятия в Америке приносят стране примерно 45 миллиардов долларов дохода в год.

В прошлом году средняя заработная плата профессионального спортсмена в Америке составила свыше 300.000 долларов в год. Один лишь Шакил О'Нил получил 117 миллионов долларов за то, что он будет играть в баскетбол в течение следующих пяти лет. Можете верить, можете нет, но 15 самых высокооплачиваемых игроков в NBA получают в год больше денег, чем валовый национальный доход в Китае. Это отвратительно. Статистика, собранная в прошлом году, также показывает, что в среднем профессор в университете — это должно вас шокировать — зарабатывает примерно 17 % того, что в среднем зарабатывает в колледже тренер команды по американскому футболу.

И всё же, лучше всего одержимость Америки спортом видна на примере СМИ. Эрик Марганов, известный спортивный психолог, во вступлении к своей книге "Спорт без давления", заявляет следующее:

"Практически каждая газета, даже сама маленькая, имеет рубрику, посвящённую спорту, хотя, скорее всего, она при этом не имеет рубрики, отведённой книгам, музыке или даже международным новостям. Каждая радио- или теле-программа новостей имеет спортивного обозревателя, которые сообщает результаты местных и национальных спортивных соревнований. Радиостанции большинства крупных городов имеют как минимум одну передачу «звоните-отвечаем», посвящённую исключительно спорту. А в стране в целом существуют несколько каналов кабельного телевидения, посвящённых только спорту. Кроме того, в США еженедельно и ежемесячно на национальном уровне

публикуются как минимум 75 печатных изданий, посвящённых спорту, не говоря уже о множестве частных газет, которые в мельчайших подробностях информируют читателей обо всех аспектах спортивной жизни. А статистика, подсчитывающая, учитывающая и анализирующая информацию из мира спорта, превратилась в самостоятельный крупный бизнес."

Не нужно быть гением, чтобы понять, что мы живём в обществе, ориентированном на спорт, где игра важнее любого другого аспекта жизни. На самом деле, в Америке спорт оказывается важнее любого другого аспекта поведения человека. Печально, но это так. Мы сами создали для себя такой мир.

От этой одержимости американского общества спортом неотделимо абсолютное убеждение, что победа является единственным мериллом успеха. Обывателю в Америке промыли мозги настолько, что он верит, что "победа — это не только ВСЁ, победа — это ЕДИНСТВЕННЫЙ достойный выход из борьбы." Если ты — не "НОМЕР ОДИН", то ты — никто. Лишь победив, ты можешь достичь величия. Посредством каких-то странных химических реакций, происходящих в наших головах, атлеты, воспитанные на этой «всё-или-ничего» диете, начинают судить себя по слишком упрощённым схемам. В шкале их ценностей есть лишь две отметки: «победитель» или «неудачник» — и ничего между ними.

Томас Тутко поднял этот вопрос в своей книге "Победа — это всё... и другие американские мифы". Позвольте мне зачитать отрывок из этой книги. Вот что пишет Тутко:

"В нашем обществе победа — это всё... ты — ничтожество до тех пор, пока не станешь Номер Один... мы не хотим знать, как ты играл, скажи нам только — выиграл ли ты? Этот менталитет "победитель-получает-всё" привёл нас к той ситуации, когда просто соревноваться уже недостаточно. Ты должен соревноваться, чтобы победить, а если ты не победил, то на тебя тут же вешается подозрение, что ты делаешь что-то неправильно. Слишком часто тем спортсменам, которые проиграли или не смогли стать на высший пьедестал почёта, намекают, что они недостаточно тяжело тренируются и что они "стоят меньше", чем победители. В результате такой логики, когда человек начинает проигрывать, мы ставим под вопрос его характер. Мы полагаем, что победители — это "хорошие люди", а те, кто проиграл — "плохие".

Разве это не странно?

На самом деле, те идеи, которые американцы вбили себе в голову насчёт победы, пугают меня до чёртиков, потому что такая система ценностей учит нас судить о себе и о других не по нашим внутренним качествам, а по тому, насколько хорошо мы можем играть в спортивные игры. Разве это не странно, что люди начинают верить в то, что твоя ценность как человека тем выше, чем лучше ты умеешь бегать за мячом или чем больше килограммы ты отрываешь от земли. Откуда у нас взялся этот менталитет, что спортсмены-победители — люди лучше, чем спортсмены-проигравшие? И что спортсмены-проигравшие — люди лучше, чем неспортсмены? Несколько лет тому назад, к примеру, Сет Брэди провёл одно занятное исследование, которое ясно подтверждает, что мы имеем тенденцию приписывать спортсменам-победителям "нимб святости". В процессе исследования субъектов просили дать личностную оценку боксёрам-любителям, которых показывали им на видео. Результаты исследований, увы, оказались печальными и предсказуемыми. О победителях матчей практически неизменно отзывались как о "личностях более зрелых", "более красивых", "более стоящих", "более сексуальных" и "более активных", чем проигравшие боксёры. Другими словами, победителей посчитали людьми лучше, чем проигравшие. Я вам уже сказал, что мне становится страшно, когда я думаю о том, какую ценность мы придаём такой вещи, как "победа в спорте".

Как сказал Генри Янгман, «П-О-Ж-А-Л-У-Й-С-Т-А». Достаточно лишь посмотреть на поведение и образ жизни некоторых лучших спортсменов страны, чтобы понять, что это — абсурд так думать. Давайте посмотрим на Майка Тайсона, Майкла Ирвина, Пита Роуза, Джеймса Филлипса, Дона Кинга, Дженнифер Каприати и Денниса Родмана, для начала. Вам не кажется, что в жизни есть более ценные вещи, чем умение вести баскетбольный мяч или доводить кого-то до безчувственного состояния на боксёрском ринге? По крайней мере, мне кажется так, но, судя по всему, большинство американцев уверены в обратном.

Разумеется, одна победа влечёт за собой другую победу. В Америке, если ты — победитель, то ты получаешь всё — трофеи, возможность путешествовать, деньги, престиж и даже женщин. Победители пользуются особыми льготами в школах, в политике, в СМИ, в бизнесе, в суде — на самом деле, я даже не могу вспомнить ни единой области в нашем обществе, где бы атлеты не получали привилегий. Говоря короче, победитель получает всё, неудачливый спортсмен — ничего, но даже если ты добиваешься какого-то успеха, то этот успех крайне преходящий. Я помню то

время, когда я был одним из лучших лифтеров в мире, общество постоянно баловало меня. Спортивные фирмы постоянно присылали мне тренировочные костюмы и кроссовки. Все шкафы в моём доме были забиты спортивными костюмами. У меня их было столько, что я просто раздавал их друзьям в зале. Я также путешествовал по всему миру, а женщины буквально гонялись за мной. Я заходил в любой зал и ко мне тут же выстраивалась целая очередь желающих поговорить со мной. И у меня были деньги, много денег. Затем, однажды, готовясь к Мировому Кубку, я сорвал себе спину. За десять секунд я превратился из одного из сильнейших людей в мире в самого слабого парня в местном зале.

И знаете, что случилось? Фирмы-производители спортивных товаров перестали мне присылать свои костюмы и кроссовки, спонсоры прекратили давать мне деньги, я больше не мог путешествовать, и женщины почему-то больше ни в какую не хотели со мной встречаться. Вот что такое спорт. Если у тебя нет славы, которой ты можешь поделиться с другими, то люди, раньше называющие себя твоими «друзьями», почему-то прекращают общаться с тобой. Должен признаться, всё это многому научило меня. Я осознал, насколько преходяща слава и как жестоки и мелки люди и насколько загипнотизировано спортом наше общество. Тот опыт многое мне дал, но я так бы ничему и не научился, если бы не моя травма — вот вам пример тому, что нет худа без добра. Кстати. Как только атлет становится «победителем», возникает новая проблема. Ему больше некуда идти... только вниз! Вопрос стоит так: не «если», а «когда» и «кто это будет». "Синдром Шейна" — если вы смотрите фильмы, то знаете о чём я. В старых голливудских вестернах, когда ты становился "самым крутым парнем", тебе приходилось доказывать это всем новичкам. Каждое воскресенье я ходил в детстве в кинотеатр, где смотрел, как на экране раз за разом разыгрывался большой "миф о настоящем мужике" — стареющий чемпион, усталый, но мудрый, ждёт, когда придёт какой-нибудь юнец-отморозок и отнимет у него его титул или ... жизнь. То же самое происходит и в спорте.

Наше общество устроено так, что ты можешь сегодня быть чемпионом, а завтра тебе никто руки не подаст. Ну давайте хотя бы вспомним сагу о поединке Роберто Дурано и Сладкого Рея. Если помните, Дуран был супер-боксёром. Более 14 лет он доминировал в лёгком весе. Когда я говорю «доминировал», то я имею это в виду буквально. Он не знал никакой пощады к своим соперникам. Он буквально вынуждал их подчиниться ему, используя для этого все самые жестокие и кровавые меры. В этом

он был похож чем-то на Майка Тайсона в начале его карьеры. Из-за мощи, которой отличались обе его руки, его прозвали "стальные руки". Неудивительно, что большинство экспертов по боксу называли его, не колеблясь, "величайшим боксёром мира в лёгком весе". Тем не менее, к тому времени, когда ему исполнилось 34 года, его способность и желание драться значительно поубавились. Он уже не убивал своих противников, он просто их калечил. В конце концов, в боксёрских кругах стали ходить слухи о его уходе из спорта. Затем на ринге появился новый феномен — его звали Сладкий Рей. Он был великолепным боксёром — лёгким и быстрым и невероятно мощным. А его мастерство было... ну, в общем, оно было неземным. Он был самым талантливым боксёром в мире, никто не мог сравниться с ним в техничности. Менее чем за 2 года Леонард добыл себе титул чемпиона мира в среднем весе. В процессе «добывания» этого звания, он покалечил и сломал морально немало боксёров. Бокс заполучил ещё одного героя. Наследника, если хотите, Роберта Дурана в звании лучший боксёр «фунт-на-фунт». Только и слышно было: Леонард, Леонард, Леонард. Впервые в своей жизни Дурану пришлось стоять в тени другого боксёра. Конечно, это приводило Дурана в бешенство. Его тренеры пытались помешать этому, но их усилия не увенчались успехом — Дуран бросил вызов Леонардо. Разумеется, все тут же подумали: "У него не в порядке с мозгами". Ну, задумайтесь сами. Дурану было 34 года, он уже провёл 70 боёв и, чтобы сразиться с Леонардо, ему пришлось бы перейти на три весовые категории выше. Я вам скажу — перейти на одну категорию выше — это очень трудно. Чтобы привыкнуть к переходу в эту новую категорию физически, нужно примерно 2 года. Перейти же сразу на три весовые категории вверх за 6 месяцев? Это было неслыханное безумие. Как вы можете себе представить, все были уверены, что Дуран подписал себе приговор и что он уже не жилец на этом свете. Но знаете что? Дуран остался жив. Фактически, его даже не побили. Он гонял Леонардо из одного конца ринга в другой — он был объявлен победителем в том матче единогласно. Дуран совершил невозможное. После боя все называли Дурана "величайшим боксёром всех времён". Когда он поехал в Панаму, то вся страна вышла навстречу ему. Он был национальным героем и все влюбились в него.

Но затем Леонардо сказал: "А, ну-ка, подождите. Я хочу попробовать сразиться с ним ещё раз." И он сразился. Вы помните, что произошло? В этом втором бое Дуран покинул ринг под предлогом колик в животе.

До начала боя фанаты, говоря о Дуране, произносили такие

слова, как «фанатастический», "непобедимый" и «величайший». После боя, те же самые люди обзывали Дурана «трусом», "мокрой курицей" и "вонючей задницей". После боя, Дуран вернулся снова на родину, в Панаму. На этот раз никто не вышел встречать его. Он стал настоящим изгоем в мире бокса. В течение всего лишь одного боя он превратился из чемпиона в полный ноль. Как будто до этого боя ничего не было. Как видите, и его история лишь доказывает нам лишний раз, что победа — это величайшее достижение в Америке, а проигрыш — величайший грех. Всё это до чёртиков пугает меня, и, говоря откровенно, ситуация печальная.

Только не поймите меня неправильно, я не против победы как таковой. Я просто отказываюсь верить, что победа — есть всё, несмотря на всю её важность — а победа действительно важна. На самом деле, я защищаю «соперничество» и "стремление к победе". Состязание в спорте и в жизни — это неотъемлемая часть нашего общества, основанного на свободной конкуренции. Именно оно заряжает нас энтузиазмом и энергией, которая помогает нам постоянно отодвигать свои ментальные и физические преграды. Я лишь не согласен с тем, как у нас обстоят дела в целом с концепцией соперничества и победы.

Я думаю, что прежде всего нам необходимо понять, что каждый из нас прежде всего человек, а человеку свойственно ошибаться и спотыкаться. Фактически, если ты — человек, то это автоматически даёт тебе право на ошибку. Это хорошие новости, не так ли? Конечно, как иначе, ведь неудачи — это часть нашей жизни, часть наших условий, и, без сомнения, неудачи неизбежны. Нет такого человека, у которого бы всё всегда в жизни складывалось лишь удачно. Более того, неудачи не только неизбежны, но ещё и полезны. На самом деле, большая часть нашего успеха в жизни — это не более и менее, чем просто манипуляция нашими ошибками. После того, как мы сознаёмся в собственных ошибках и извлекаем из них уроки, мы даём себе возможность жить полной жизнью. Самое ужасное происходит тогда, когда мы налагаем ограничения на собственную жизнь из-за боязни ошибиться или испытать неудачу. Мы ограничиваем и обедняем свою жизнь — вот что страшно! Например, некоторые спортсмены никогда не отваживаются принять участие в соревнованиях, потому что они боятся испытать поражение.

Нам нужно понять, что в поражении нет ничего постыдного и нет ничего позорного в том, что ты занимаешь "второе место", если ты сделал всё, что мог. Важно не то, выиграл ты в игре или проиграл, а то, что ты участвовал в ней. Мне понравилась фраза Эвандера Холифильда, которую он произнёс после того, как он

проиграл титул чемпиона мира в тяжёлом весе. Сидя на конференции, он одел тёмные очки, скрывающие синяки на его лице. Он сказал:

"Мне нравилось быть боксёром. Я благодарю Бога за то, что он дал мне силы сделать то, что я сделал. В этом бою я сделал всё, что мог. Я не думаю, что мне нужно поставить другого на колени, чтобы чувствовать себя хорошо. Я снимаю шляпу перед Риддиком Боуи, потому что он выиграл в бою, в котором я сделал всё, на что я был способен. Вне зависимости от решения судей, я чувствую себя отлично. Я выиграл внутреннюю борьбу, потому что сегодня был мой лучший бой. Я люблю вас всех. Спасибо за вашу поддержку."

По моему, Холифильд — не только великий чемпион, но ещё и замечательный человек и пример, достойный для подражания. У него хватило мужества не только для того, чтобы вступить в бой, но и мужества, чтобы взять на себя ответственность за то, как он вёл себя на ринге.

Матт Беонди — ещё один замечательный человек. Как вы, должно быть, помните, на Олимпийских играх 1988 г. большинство специалистов полагали, что золотая медаль в плавании свободным стилем на 100 м достанется Беонди. К сожалению, в тот день Беонди не повезло. Хотя он проплыл дистанцию великолепно, он отстал от своего соотечественника Роберта Свана на одну сотую секунды. Вы знаете, сколько это — одна сотая секунды? Это — ничто, такую разницу и заметить-то невозможно. Но не успел Беонди вылезти из воды, как репортёры подбежали к бассейну и стали совать свои микрофоны прямо ему в лицо. "Что случилось?", потребовали они. "Вы проиграли... о чём Вы сейчас думаете?" Беонди ответил с поразительным энтузиазмом. "Роберт плыл просто здорово. Я счастлив за него." Затем, не раздумывая ни секунды, Беонди добавил: "Подумайте, насколько сильной парой мы будем с ним в эстафете." Разве это не чудесные слова? Беонди не был сосредоточен на поражении, он видел в ситуации светлую сторону. Он думал о команде, а не только о себе. Что за удивительное отношение! Что за удивительный спортсмен! Невозможно не влюбиться в такого, как Беонди.

В спорте сейчас редко увидишь, чтобы спортсмен брал на себя ответственность за свою игру. В наше время, если атлет проигрывает, то он обычно оглядывается по сторонам, ища, на кого бы тыкнуть пальцем и взвалить вину. Никто не хочет признаваться в собственных недостатках. Я был несколько лет

тому назад в спортивном баре в г. Тампа, штат Флорида, где смотрел футбольный матч между командами Notre-Dame и Miami. Вместо со мной на широкоэкранном телевизоре игру смотрели 500 упёртых фанатов команды Miami. Игра была решающая для обеих команд. Победившая команда становилась национальным чемпионом. Игра получилась на славу. Обе команды играли замечательно, но когда пыль рассеялась, Notre-Dam выиграла со счётом 31:30. Если бы вы были на моём месте в тот вечер, то вы бы решили, что наступил конец света. Все в баре ударились в глубочайший траур.

Когда просвистел свисток, возвестивший окончание игры, в баре воцарилось молчание — такое, что если бы кто-то уронил в тот момент булавку на пол, то вы бы это услышали. Затем всё началось: Notre-Dam играли нечестно, судьи судили нечестно, игра была куплена, всё обман и т. д. и т. п. Они не могли принять того простого факта, что Notre-Dam выиграла, а Miami проиграла. Я не слышал никого, кто бы сказал: "Что же, Miami проиграла, но как они играли! Они сделали всё, что могли, они могут гордиться такой игрой." Но, конечно, сказать такие слова — это всё равно что признать поражение, а американцы не умеют признаваться в поражении. На самом деле, американцы умеют не признавать поражение. Вы читали книгу "Страна жертв"? Если не читали, то вам следует это сделать непременно. Книга поможет вам понять, почему Америка не умеет брать на себя ответственность за собственные действия. Автор убедительно доказывает, что американцы не умеют признавать, что они потерпели поражение или неудачу — будь то в спорте, политике, экономике, образовании или в любой другой области. В этой стране люди только и умеют делать, что показывать пальцем на других, и ни за что не признаются в собственных недостатках или слабостях. Как сказал Господь наш в Библии, мы видим щепку в глазу другого, но не видим бревна "2 x 4" в своём.

Сказать по правде, мы в Америке не умеем не только проигрывать, но и, как правило, не умеем даже выигрывать. После Олимпиады в Мюнхене, Билл Гилберт написал такие горькие слова в статье для журнала Sports Illustrated. Вот что он написал:

"Когда мы выигрываем, мы радостно вопим, что наши победы доказывают превосходство представительной демократии, свободного предпринимательства, целевых субсидий органам местного самоуправления и неэффективность других способов экономического и социального устройства. Мы

сами таким поведением создали имидж "гадкого американца" и убедили других людей по всему миру, что одним из самых приятных удовольствий, доступных сегодня, является победа над американцем в чем-либо. Когда мы проигрываем, мы неизменно начинаем ныть, что, мол, наше поражение — это результат "политического решения" судей и что они, якобы, поступают нечестно, используя преимущества своих социальных систем для воспитания атлетов-победителей."

Неспособность американцев проигрывать достойно никогда ещё не была более очевидна, чем тогда, когда в 1971–1974 гг. в Уилльямспорте, штат Пенсильвания, тайваньская малая лига выиграла 4 чемпионата мира подряд среди малых лиг. В 1971 и 1972 гг. Тайвань здорово надрал нам задницу, но именно в 1973 и 1974 гг. китайцы показали в полной мере, на что они способны. Общий счёт шести игр, сыгранных в течение этих двух лет, был такой: "Тайвань 102: Америка 1". Вместо того, чтобы аплодировать команде Тайваня, американцы обвинили их в мошенничестве. Как ещё мы могли объяснить себе, что команда из Китая играет в наш любимый национальный спорт бейсбол лучше, чем мы! Конечно же, они мошенничали! Мы даже отправили наших разведчиков по секрету в Тайвань, чтобы узнать, как же эти маленькие Коммунисты так хорошо играют.

К нашему удивлению, прошло несколько месяцев и наша разведка доложила нам, что они не смогли обнаружить ни одного нарушения. Китайцы играли честно. Чтобы не уронить своего достоинства, нам оставалось сделать лишь одну вещь, и мы её сделали. Питер Дж. МакГаверн, председатель совета малых лиг, бесхитростно и не вдаваясь в какие-либо объяснения, заявил, что, начиная с этого года, мировой чемпионат будет проводиться в виде сокращённого турнира, где участвовать будут лишь четыре команды из США — победители региональных американских же чемпионатов. Другими словами, мы собирались проводить первенство мира по бейсболу только среди американских команд — такая вот небольшой трюк. Короче, мы взяли свои биты и мячи и пошли домой. Мы лишь забыли взять на себя ответственность за своё поражение — у нас на это не хватило духу. Мы не смогли обыграть китайцев, поэтому мы взяли и запретили им играть. Чисто по-американски.

Я утверждаю, что причина, почему большинство спортсменов не умеют проигрывать достойно, заключается в том, что нас не учат, что поражение, точно так же как и победа, является

испытанием, на котором можно учиться. Я также утверждаю, что ноги у нашего менталитета "проигрыш — это хуже, чем смерть, потому что тебе с ним жить" растут из домашнего воспитания. Да, да, из вашего дома, где живут ваши мамы и папы. Фределль Мэйнард, физиолог, изучающая влияние среды на организмы, сказала, что большинство родителей всеми силами либо не допускают поражения своего ребёнка, либо не дают ему знать, что он проиграл. Как родители это делают? Я рад, что вы задали этот вопрос. Один из способов — это взвалить вину на другого. Если команда Джонни проиграла, то виной тому либо их "глупый тренер", либо "нечестность судей". Или, ещё лучше — "другая команда мошенничала". У родителей есть и другой способ, с помощью которого они защищают своих детей от осознания поражения — он заключается в понижении стандартов. Даже если Джонни играл как кальмар, которого заставили бегать по суше по солнцепёку, родители говорят ему, что он был великолепен. Ребёнок спотыкается о собственную тень, а родители твердят ему, что, после Карла Льюиса, он — лучший. Звучит знакомо, не правда ли? Не врите! Ваших родителей здесь нет, они вам не помогут на этот раз. Если ребёнка постоянно уберегать от поражений и неудач, то возникает одна проблема — ребёнок вырастает неготовым к жизни в реальном мире. Молодых людей нужно научить той мысли, что никто не способен быть чемпионом во всех областях, нет таких людей, которые побеждали бы всегда, и что игрой можно наслаждаться даже тогда, когда выигрывает другой.

К сожалению, большинство родителей, в попытке защитить своего ребёнка от боли и/или неприятных ощущений, защищают их от реального мира. Джонни вырастает с мыслью о том, что он никогда не проигрывает. А затем, когда он вырастает и испытывает неудачу, то это приводит к катастрофическим последствиям для него. Родители должны понять одну вещь — детям необходимо давать понять, что такое жизнь, им нужно разрешать жить, испытывая, в том числе, и неудачи, и поражения, из которых она, увы, состоит подчас. Их нужно учить, как справляться с поражением и как извлекать из него уроки. Да, говорю я вам, научиться справляться с поражением можно.

История жизни Томаса Эдисона — великолепный пример тому, как человек воплотил в жизнь "американскую мечту". Без всяких сомнений, Эдисон был гигант среди людей — этот человек видел свет там, где другие видели лишь тьму. Его успехи хорошо задокументированы. С помощью фонографа, который он изобрёл в 30 лет, он записывал звуки, а придуманная им лампа принесла свет в этот мир. Он изобрёл микрофон, мимеограф, медицинский

флюороскоп, батарейки из никеля, железа и щёлочи и кинофильмы. Он нашёл коммерческий способ применения изобретений других людей — телефона, телеграфа, печатной машинки. Он придумал всю нашу систему электроснабжения. Удивительно, но в течение жизни он получил патенты на рекордное число изобретений — 1093. Его изобретения буквально преобразили облик мира. Можно по праву утверждать, что он был одним из самых величайших умов в истории человечества. И всё же, как и все мы, Эдисон знал, что такое поражение и неудача. На самом деле, их в жизни Эдисона было немало. Разумеется, как все великие люди, он смотрел на неудачу как на возможность учиться. Как на испытание, которое поможет ему вырасти и развиваться. Его сын, Чарльз, написал чудесную книгу о своём отце, из которой мы можем узнать, как замечательно Эдисон справлялся с неудачами в своей жизни. Позвольте мне прочесть вам пару строк из этой книги, которую Чарльз написал о своём отце. Это сильно вдохновляет. Вот что он написал:

"Иногда спрашивают: "У него были неудачи?" Ответ: да. Томас Эдисон знал, что такое поражение, как никто другой. Его первый патент был на электрический счётчик голосов для голосований, который он изобрёл, будучи без гроша в кармане. Но хитрые законодатели, которые хотели оставить для себя возможность манёвра, отказались покупать этот патент. Однажды он вложил все свои деньги в аппарат для магнитной сепарации бедной железом руды, но открытие богатого горного кряжа Mesabi Range привело к тому, что этот аппарат оказался ненужным и неэкономичным. Но страх перед неудачами никогда не останавливал его ни на мгновение. «Ерунда», сказал он как-то своему отчаявшемуся сотруднику во время серии неудачных экспериментов. "Мы не проиграли. Теперь мы знаем тысячи вещей, которые точно не работают. Теперь нам легче найти те, которые работают."

Разве не здорово? А послушайте вот это:

"Особенно я помню одну морозную ночь в декабре 1914 г., когда отец был в тяжёлом финансовом положении, а эксперименты по созданию элементов питания из никеля, железа и щёлочи, в которые он вложил десять лет трудов, по-прежнему заканчивались неудачами. Его лаборатория существовала лишь на деньги от производства фильмов и записей. В ту

декабрьскую ночь в мастерской раздался крик "Пожар!". В помещении, где хранились плёнки, произошло спонтанное возгорание. В течение нескольких мгновений, все материалы, киноплёнки и другие возгораемые вещи оказались охвачены пламенем. Пожарники приехали из восьми городов, но огонь бушевал так сильно, а давление воды было таким слабым, что пожарные ничего не могли сделать своим шлангами.

Когда я нигде не мог обнаружить своего отца, мне стало не по себе. Был ли он в безопасности? Сейчас, когда все его ценности превратились в дым, не сломается ли он внутри? Ведь ему было уже 67, в этом возрасте трудно начинать с нуля. Затем я увидел его во дворе цеха, он бежал ко мне.

"Где мама?", крикнул он. "Иди приведи её! Скажи, чтобы она позвала всех друзей! Когда ещё им придётся увидеть такой огонь!"

Мне нравится эта строчка!

"В 5:30 на следующее утро, когда пожарные едва взяли контроль над пожаром, он созвал всех своих рабочих и сотрудников вместе и объявил: "Мы начинаем новое строительство." Одному он поручил арендовать все механические мастерские поблизости. Другому он приказал заказать кран в Erie Railroad, чтобы расчистить обломки. Затем, как бы между прочим, он спросил: "А, да. Кто-нибудь знает, где нам можно достать деньги?"

"На несчастье всегда можно заработать", сказал он. "Мы только что избавились от кучи старого хлама. На этих руинах мы построим здание лучше и больше."

Очевидно, что для Эдисона неприятности были не препятствием, а стимулом к тому, чтобы работать ещё лучше — своего рода катализатором.

Ли Якокка является ещё одним человеком, который способен видеть свет там, где другие видят лишь темноту. Без сомнений, он — один из моих кумиров. Вообще-то, он кумир для всех. На самом деле, я даже не побоюсь сказать, что он — американская легенда. Сын итальянского иммигранта, Якокка пришёл в фирму Ford Motor Company и вскоре стал её президентом. Затем, спустя 8 лет, в результате бесчеловечных интриг, его уволили. Вы можете себе представить, что чувствует человек, который поднялся до самого верха в своей профессии, и которого уволили

ни за что? Вам захочется мести и невозможно было бы винить Якокку, если бы он сказал: "Пошли вы все к чёрту", и сдался бы. Но он не сдался, Якокка отказывался сдаваться. Вместо этого, он нанёс судьбе ответный удар. Он поступил на работу в корпорацию Chrysler в качестве её главного исполнительного директора и, хорошенько потрудившись и с помощью своего упорства, он превратил умирающую фирму в ведущего автомобильного гиганта в мире. Этот подвиг покрыл Якокку легендарной славой, его имя стало синонимом честности, его знают миллионы американцев и верят ему. Мне нравится, что он сказал о своей работе в автобиографии. Он написал:

"Я узнал, какие силы могут придать добрые отношения в семье. Я научился стоять на своём даже тогда, когда наступают несладкие времена. Я научился не отчаиваться даже тогда, когда мир вокруг меня рушится. Я узнал, что бесплатных завтраков на свете не существует. И я также узнал ценность тяжёлой работы. В конце концов, всё сводится к тому, что ты должен работать продуктивно. Это именно то, что сделало нашу страну когда-то великой. И это то, что сделает нашу страну великой вновь."

Жизнь — трудная штука. Она состоит из непрерывных взлётов и падений, но именно в процессе осознания и преодолений трудностей жизнь наполняется смыслом. Разумеется, то, как мы справляемся с неприятностями, и определяет, насколько далеко мы пойдём в жизни. Неудачи заряжают нас решимостью и мудростью. Именно по этой причине, многие люди, столкнувшиеся в своей жизни с трудностями, обнаружили, к своему удивлению, что угрожающая им потеря на самом деле делает их мужественнее, решительнее и мудрее. В общем, как говорит старая пословица — "нет худа без добра". Неудачи — это наш учитель. Или, как сказал Бен Франклин, то, что делает нам больно, учит нас." Ожог учит нас не играть со спичками. Если мы делаем ошибку, мы научаемся не делать её вновь. Никому ещё не удавалось избегать всех неприятностей. Часто хороший атлет не может стать элитным атлетом лишь потому, что он не способен учиться на собственных ошибках. У вас есть выбор — либо вы позволяете неудачам раздавить вас, либо вы учитесь на них. Мартин Лютер Кинг-младший сказал: "Настоящая ценность человека определяется не тем, как он ведёт себя в комфортные времена и в удобных условиях, а тем, как он поступает в трудные времена и периоды лишений. Покажите мне человека, который умеет справляться с поражением и знает, что

делать с неудачами, и я покажу вам человека с настоящим характером." Люди, который восстанут из пепла, те, кто могут справиться и с поражением, и с напастями судьбы, становятся чемпионами по жизни."

Как я уже сказал, нам нужно более философски, более позитивно относиться к неудачам. Большая часть людей боится неудач, как огня, потому что они в их головах неудачи ассоциируются с потерей престижа, денег, наград, статуса и даже личных отношений. Хотя последствия неудачи часто влекут за собой такие потери, вы, тем не менее, можете полностью изменить своё отношение к поражению и/или неудаче. Вместо того, чтобы задумываться над негативными вещами, которые являются их результатом, нам нужно научиться видеть позитивные аспекты в посланных нам испытаниях. Нам нужно понять, что пробовать и терпеть неудачу — это нормально. На самом деле, эта штука, которую мы называем неудачей, даже полезна.

Как я сказал выше, если вы играете активную роль в жизни, то вы неизбежно изредка будете делать ошибки и терпеть неудачи. Это, повторяю, неизбежно. Ошибки делают все, трудные времена бывают у всех. Если вы — человек, то и у вас они будут. Такие испытания — симптом того, что вы занимаете активную позицию в жизни, и что вы рискуете. Лео Баскаглиа сказал: "Мы боимся жить; поэтому мы боимся её испытаний — мы не видим, мы не чувствуем. Мы не рискуем! Мы не берём на себя заботы! И поэтому — мы не живём, потому что жить — это значить принимать в жизни активное участие." Люди, которые проводят жизнь в безопасном комфорте, не делают ошибок. Давайте будем откровенны: не проигрывает лишь тот, кто не соревнуется. Поражение и/или ошибки — это признак того, что ты растягиваешь собственные пределы и возможности, признак того, что ты растёшь, рискуешь и учишься. Это симптом твоей активной жизненной позиции. Прожить жизнь, ни разу не замарав руки в грязи, невозможно. Жить — это значит прыгать в самую гущу жизни. Это значит падать лицом в лужу и проигрывать — иногда.

Кроме того, поражение — это всегда ценная обратная связь. Это — часть учебного процесса. Проигрывать не только интереснее, чем побеждать, но это ещё и более познавательно и информативно. Например, исследования показывают, что атлеты более склонные анализировать свои действия после поражения, чем после победы. Разумеется, когда спортсмен анализирует свои действия, он видит ошибки, и их можно изучить и исправить. С чисто эмпирической точки зрения, я не побоюсь сказать, что мои

неудачи научили меня большому в жизни и в спорте, чем мои победы. Я помню, в 1983 г., когда я соревновался за американский кубок, все прочили мне золотую медаль. Я был "номер один" в мире, все американские и национальные рекорды принадлежали мне. Я уже мнил себя чемпионом, но всё получилось наоборот. Я не только не получил золотую медаль, я занял САМОЕ ПОСЛЕДНЕЕ место. Нужно ли говорить, что я был удручён! Хотя, хочу сказать вам, то поражение помогло мне собраться с силами в том году. Моё поражение стало моей мотивацией — я никогда не испытывал большего душевного подъёма! В следующем году на американском кубке я не только выиграл золотую медаль, я ещё набрал лучшую сумму в троеборье в мире. Нет никаких сомнений в том, что именно мой унижительный проигрыш в прошлом году ответственен за то, что я поднялся на этот уровень. Я вам также скажу следующее: вы не можете в должной мере насладиться победой до тех пор, пока не познаете поражение. Терри Брэдшоу, двухкратный Super Bowl MVP, чьё имя значится в Зале Славы, однажды сказал мне: "Неудача — это самый важный элемент успеха. Я не знаю никого, кто достиг бы величия, не испытав до этого поражения. До тех пор, пока ты сам не проиграешь, ты не можешь познать настоящую цену победы." Я готов с вами держать пари, что большинство спортсменов, добившихся успеха, скажут вам тоже самое. Неудачи и/или проигрыш являются частью процесса роста. Это тот самый элемент состязания, который способен сделать вас великим. Не поймите меня неправильно. А то вы ещё подумаете, что я призываю вас идти на соревнования с настроением на поражение. Проигрыш не может быть целью... но он может быть ценным приобретением, с помощью которого мы можем извлечь уроки из своих ошибок.

Если ты потерпел неудачу, не поддавайся естественному импульсу свалить вину на другого. Вместо этого, возьми на себе полную ответственность за свои результаты. Как правило, человеком, который способен взять на себя полную ответственность за свои недостатки, восхищаются.

Вы помните, что случилось с президентом Кеннеди, после так называемого фиаско в "Заливе Свиней"? Ну, что же, если вы не помните, то позвольте мне освежить вашу память. В то время у Кеннеди было всё. Он был выпускником Гарварда и героем войны. Он был богат, красив, красноречив. Кроме того, он был самым популярным лидером самой мощной страны в мире. Но когда военные с треском провалили захват Кубы, Кеннеди встал и взял на себя полную ответственность за случившееся. Он сказал: "Это я виноват! Это моя ошибка!" Удивительно, но популярность

Кеннеди после этого возросла ещё больше. То же самое произошло и с Мохаммедом Али после того, как он был повержен Джо Фразиром. Как вы, наверно, помните, перед тем боем Али запретили выступать в боксе в течение трёх лет, потому что он отказался от призыва в армию по "религиозным соображениям". Разумеется, 3-х летний перерыв был прекрасным оправданием поражения от Фразира, но Али так и не воспользовался им. Вместо этого, он взял на себя полную ответственность за свой проигрыш и все тут же влюбились в него за такой поступок. Почему? Потому что для того, чтобы признать свои слабости, нужно мужество. Но признать свои ошибки — это лишь первый шаг. Не жалейте времени на то, чтобы анализировать их и извлекать из них уроки. Определите, что вы сделали не так, а затем примите меры, чтобы улучшить свои результаты. Помните, что успех — это всего лишь манипуляция ошибками. Также, помните, что не такого человека, который выигрывает всегда. Неудачи — часть нашей судьбы. Все мы, люди, имеем «право» на ошибки.

Поэтому, давайте порадуемся тому, что мы — люди! А значит, имеем право ошибаться. Благослови и сохрани вас Бог.

Глава 5. Искусство быть атлетом

*Момент истины — это когда
мечты человека становятся его
реальностью.*

Вик Б्राден

Сегодня я хотел бы обсудить с вами некоторые свои идеи насчёт того, что такое "успех в спорте" и кому он достаётся. Вы знаете, но по-моему, быть атлетом — это искусство. Да, это буквально искусство. Давайте я вам расскажу одну небольшую историю. Историю про величие. Это один из тех рассказов, что вы могли бы услышать из уст Джея Лено, поэтому приготовьтесь.

Жил-был на западном побережье чемпион-бодибилдер по имени Хьюго. Хьюго представлял из себя удивительнейший образчик мускулистости и мужественности. На самом деле, как гласит легенда, в день своего рождения Хьюго вылез из утробы матери, поднял доктора за ногу, надрал ему задницу, а затем вызвал такси и отправился в ближайшую качку. В нём-то он и провёл остаток своей жизни, которая, к сожалению, длилась всего двадцать три «Олимпиады». Печально, в своей смерти виноват был сам Хьюго: он задохнулся, когда пытался надеть на себя майку слишком маленького размера.

После смерти Хьюго встретил у жемчужных небесных ворот святого Пётра. Ознакомившись с биографией Хьюго, святой Пётр заявил ему:

"Ты жил недолго, но, в целом, прожил жизнь в богоугодной манере."

Так, Хьюго разрешили войти во врата Рая. Как только они оказались внутри, святой Пётр повернулся к Хьюго и спросил его:

"Чем бы ты хотел заниматься тут — скажем, вечность или две?"

"Ну, не знаю", сказал Хьюго. "Всю свою жизнь я был бодибилдером. Если можно, я хотел бы продолжить качаться и здесь."

"Ну что же", отвечал ему святой Пётр, "у нас тут уже есть несколько великих культуристов и даже неплохой зал — конечно, не Gold's Gym, но сойдёт. Иди за мной, я покажу тебе, где это."

Когда Хьюго и святой Пётр добрались до зала и вошли в него, Хьюго тут же обратил внимание на одного нечеловеческого качка, которые делал приседания в дальнем конце зала. Качок выглядел настолько массивным, что, казалось, он сможет поднять многоэтажный дом, если захочет. Когда они подошли чуть

поближе к нему, Хьюго остановил святого Петра.

"Скажи, кто это? Арнольд Шварценеггер?", спросил Хьюго.

"Ну и глупый же ты", рассмеялся святой Пётр. "Да это же просто Бог... Он просто воображает, будто он — Арнольд."

Вам понравилась история? Я думаю, что никто не будет возражать, если я скажу, что Арнольд Шварценеггер является одним из самых величайших атлетов в мире — или даже в галактике. Но я пришёл к вам сюда не для того, чтобы сказать, кто великий, а кто нет. Давайте лучше поговорим о том, какими качествами нужно обладать, чтобы стать великим. Что делает атлетов, таких как, например, Арнольд Шварценеггер, "людьми не от мира сего", "идеалами богов"?

Во-первых, великие атлеты постоянно придерживаются систематической целеустремлённой программы. Они знают точно, в чём заключается их цель, и они знают также с самого первого дня, что им нужно делать, чтобы их мечта стала реальностью. Они с самого начала осознают, что успех приходит лишь к тем, у кого есть цель, а без цели рост невозможен. Если ты ни к чему не стремишься, если у тебя отсутствует чувство направления, то, скорее всего, тебе не избежать неудач и разочарований. Иметь цель, иметь мечту — вот что приносит смысл и волшебство и в жизнь, и в спорт. Как сказал Джон Лотер:

"В спорте люди сталкиваются с ситуациями, которые стимулируют их, вызывают в них некое напряжение и потерю равновесия. Какое-то влечение, желание, какая-то цель «включает» людей. Полностью насытившиеся животные или полностью удовлетворённые люди не стремятся к дальнейшим достижениям или адаптации. Прогресс человечества, судя по всему, полагается на эту неудовлетворённость, некое недовольство, некое желание удовлетворить свои потребности. Люди, которые совершенно удовлетворены или довольны, не прогрессируют, не делают ни малейших попыток измениться, приспособиться, узнать новое."

Я думаю, что те из нас, кто активно участвует в спорте, знают, возможно, больше других, как важно найти свою цель, не терять её из прицелов, уметь работать и стремиться к воплощению задуманного. Ибо в реальности без цели мы ограничены. Поэтому, я верю, что каждому человеку лучше быть не разочарованным, но всегда неудовлетворённым. Как только в тебе появляется довольство жизнью, ты достигаешь кульминации в своей жизни, ты становишься инертным и вот, не успел ты очнуться, как уже сидишь на обочине жизни. Если у тебя нет цели

в жизни, то ты ни к чему не стремишься, ничего не желаешь, жизнь становится скучной, из неё исчезают события. У тех, у кого есть цель, жизнь восхитительна, а мир — прекрасен.

Я не знаю, слышали ли вы об испытаниях, которые пришлось пройти Виктору Е.Франклу? Это невероятная история, я просто обязан поделиться ею с вами. В течение очень долгого времени Франкл был заключённым в концентрационном лагере Bestial. Этот лагерь был не менее страшным, чем Дахау, Бухенвальд или Аусшвиц. У пленников отбирали все их вещи, их избивали, морили голодом и каждый день угрожали смертью. Заключённым давали так мало пищи, что им приходилось ловить и есть насекомых и грызунов, чтобы не умереть с голоду. Люди занимались каннибализмом, это стало обычной вещью. Если кто-то из пленных умирал, то его разрубали на куски, и его товарищи съедали его. Те же, кто не мог заставить себя есть человеческую плоть, отрезали куски мяса с собственного тела и глотали их. Некоторые пленные даже пили собственную мочу, чтобы утолить жажду и выжить.

Как люди пережили подобные зверства? На самом деле, пережили их не многие. Многие просто кончали жизнь самоубийством, чтобы прекратить свои страдания в концлагере.

Во время пребывания в лагере, Франкл наблюдал за своими пленными товарищами и тайком записывал свои наблюдения в дневнике. По прошествии ряда лет, он заметил нечто крайне интересное. Многие заключённые, кто были физически слабее, переживали лагерные зверства намного лучше, чем другие, которые находились в относительно хорошей физической форме. Сначала Франкл не мог понять, почему. Однако вскоре он понял, что выживать в лагере помогала не физическая форма пленника, а его душевный настрой. Тогда возникал такой вопрос — почему у одних заключённых душевный настрой был сильнее, чем у других. Франкл изучал этот вопрос в течение нескольких лет. Наконец, он пришёл к выводу, что в лагере выживали лучше те пленники, у которых в жизни была цель и чувство ответственности. Он заметил у себя в дневнике, что даже самые хрупкие люди были способны пережить кошмары лагеря, найдя в своей жизни цель. Как только пленник отвечал для себя на вопрос "зачем я живу", то, казалось, он приобретал способность приспосабливаться к условиям, в которых ему приходилось жить. Не знаю, как вы, но я нахожу это поразительным.

После того, как Франкл покинул концлагерь, он изобрёл терапию, которую он назвал «логотерапия». Слово «лого» греческого происхождения — «logos» означает «бог». То есть, логотерапия — это терапия, ориентированная на поиск цели. В

основе терапии лежит предпосылка, что для того, чтобы преуспеть в жизни, человек должен иметь смысл и цель в жизни. Франкл верил в то, что у тех, у кого не было никаких целей, жизнь была бессмысленной. А если ты живёшь бессмысленной жизнью, то ты вообще не живёшь. Ты можешь считать себя мертвецом. Лишь тот, у кого в жизни есть цель и направление, получает шанс на успех и живёт по-настоящему. Интересно, но американские учёные провели ряд исследований, которые подтвердили правоту Франкла. На самом деле, существует море доказательств тому, что жизнь самых удачливых и самых счастливых людей всегда отличается целеустремлённостью. Как я уже упомянул, то же самое относится и к спорту. Как правило, успех любит приходить к тем спортсменам, которые знают, в чём заключается их конкретная цель и чего они хотят.

Я помню, как в 1983 г., когда я впервые ушёл из профессионального пауэрлифтинга, как спортсмен я в некоторой степени потерял ориентиры. Да, я по-прежнему ходил в зал и тренировался, но я не вкладывал в тренировки душу. У меня не было чётко очерченной цели в тренинге. Поэтому, мои тренировки проходили так себе — я сам не знал, чего я хочу от них, и, разумеется, ни о каких результатах и речи не было. Мои тренировки не отличались интенсивностью, в них не было страсти, а у меня не было желания. Поверьте мне — самое страшное, что может случиться с атлетом или с кем бы то ни было ещё — это потеря цели. Успех без цели невозможен. Без целей у тебя не будет ни направления, ни надежды, ни роста. Как я уже сказал, каждому человеку, если он хочет остаться в живых, нужно иметь в жизни цель. То же самое относится и к спортсмену. Не имея цели, ориентиров, атлет, говоря образно, мёртв. Но как только ты ставишь себе цель и направляешь всю свою энергию к достижению задуманного, то подключиться к резервуару силы, скрывающейся внутри тебя, будет намного легче. Как вы собираетесь расти, жить, если у вас нет цели? Сама природа человека такова, что люди — целеустремлённые существа. Поэтому, истинные успех и счастье приходят лишь к тем, кто живут по законам природы — то есть живут, стремясь к какой-либо цели. Мы от природы — покорители, стремящиеся к цели. Не имея препятствий, которые нужно преодолевать, и не имея целей, которые нужно достигать, мы никогда не познаем истинного удовольствия от собственной жизни. Если у нас нет целей, нет стремлений, если мы не находим смысла в том, чем мы занимаемся, то мы обречены на дрейф, на бесцельную жизнь. Чтобы стать великим, ты должен поставить себе цель. Где-то там в будущем ты должен представить себе что-то, к чему ты будешь

стремиться и на что ты будешь надеяться. Нужно постоянно смотреть вперёд, а не назад. Как только ты не можешь ответить себе на вопрос "зачем я это делаю", то ты пропал.

Я полагаю, что эта истина никогда не была более очевидной, чем в примере с Майком Тайсоном, бывшим чемпионом мира в тяжёлом весе. Когда Тайсон впервые получил звание профессионала, он поставил себе цель стать самым великим боксёром в мире. Для Тайсона не было ничего важнее, чем эта цель. На самом деле, он только об этом и говорил, только об этом и думал. Вся его жизнь была подчинена достижению задуманного им. Тайсон шёл к своей цели, как заведённый. Не было ничего, чем бы он не пожертвовал ради этой своей цели. Он не пил, не ходил на свидания, он вообще не покидал тренировочный лагерь. Вся его жизнь состояла лишь из тренировок. Вся его сущность была направлена к одной-единственной цели — стать чемпионом мира. На ринге он вёл себя беспощадно — он дрался как маньяк. Он гонял своих противников из одного угла ринга в другой. Некоторые его бои вошли в историю бокса как самые жестокие.

Когда он заполучил, наконец, титул Чемпиона Мира в тяжёлом весе, ему было всего 21, но большинство экспертов сходились во мнении, что Майк был самым величайшим боксёром всех времён. Его считали непобедимым, несокрушимым. Однако, как только он подчинил себе свою цель, он перестал задумываться о том, "что будет дальше". Вместо своих целей, он стал думать о целях других людей и о том, какие ожидания предъявляли эти люди к нему. Когда Тайсон забрался на самую вершину, ему показалось, что дальше идти некуда, и он стал смотреть назад, вместо того, чтобы смотреть лишь вперёд. Он стал защищаться, стал защищать своё положение. Он перестал вести себя как человек, устремлённый к цели. Он перестал атаковать новые цели. Он стал позволять себе ночные выпивки, стал гоняться за женщинами. Он также стал тренироваться спустя рукава. Он больше не видел смысла в том, чем он занимался, и, потеряв цель в жизни, он потерял самого себя. А затем, знаете, что произошло? Я уверен, что вы помните — посредственный боксёр по имени Бастер Дуглас отобрал у него титул чемпиона. История бокса не знала подобного разочарования. После боя у Дугласа взяли интервью и, знаете, что он сказал?

"Последние шесть месяцев в моей жизни была одна цель — победить Тайсона. Я не думал ни о чём другом. Просыпаясь утром, я думал о нём. Засыпая ночью, я тоже думал о нём. И даже когда я спал, мне снилось, что я дерусь с Тайсоном и побеждаю его. Если в мире в

последние шесть месяцев что-то произошло, то, можете быть уверены, я не знаю этого, потому что единственное, о чём я думал — это победа над Тайсоном."

Я нахожу это невероятным, а вы? Конечно, цели — это не просто видения. Это видения, к которым стремятся, предпринимая конкретные практические шаги. Не будьте как Тайсон — достигнув первоначальных целей, ставьте себе новые, идите дальше, не останавливайтесь. Достигнув какой-то цели, вы должны суметь увидеть другую. Каждый положительный опыт — это наш конечный триумф. Мы работали так тяжело и вот мы достигли задуманного. Но это должно наделять нас ещё большей внутренней энергией и амбициями к достижению ещё большего. Как только мы по-настоящему поверим в себя, в наши цели, в наши внутренние возможности, то ... о боже, да нас же ничего не остановит!

Кстати, если вы посмотрите на лучших атлетов, то увидите, что они полностью сосредоточены на своих целях. Они сосредотачивают всю свою энергию на своих ежедневных тренировках. Они заставляют себя продвигаться к своим физическим и ментальным пределам, часто закрывая глаза на боль и дискомфорт. Они тренируются не только много, но и «качественно». Судя по всему, у всех таких атлетов есть общие качества — мотивация и сосредоточенность — они все тренируются крайне интенсивно, а их тренировки отличаются целью. Не удивительно, что они отличаются способностью быстро восстанавливать свои физические и душевные силы и своим неисчерпаемым запасом энергии. Возможно, их способности работать так тяжело и так много объясняются их любовью к спорту. Я заметил у хороших атлетов, что даже когда они не тренируются, то они активно размышляют о своих тренировках и соревнованиях. Они просто влюблены в свой спорт.

А вот вам ещё кое-что, что, возможно, удивит вас. Атлетами мирового класса не рождаются, ими становятся. Хотя наследственность может дать вам значительную биологическую фору, но есть весомые доказательства тому, что элитные результаты зависят более от качественных тренировок, а не от генетического превосходства. Разве это — не хорошие новости?

Давайте я вам расскажу об одном исследовании, проведённом в начале 60-х гг. Джеймсом Хендерсоном. Результаты исследования вас поразят. Хендерсон со своей командой, составленной из экспертов по биомеханике, отправился в York Barbell Club в г. Йорк, штат Пенсильвания, чтобы хорошенько изучить один человеческий феномен по имени Пол Андерсон. В

то время, Андерсон считался самым сильным человеком из всех, когда-либо ходивших по нашей планете. Это не просто заявление. Ну, для начала скажу, что Андерсону принадлежали все мировые рекорды как в тяжёлой атлетике, так и в пауэрлифтинге. Никто никогда не слышал о подобном — ни до него, ни после. Задумайтесь: тогда, когда сильнейшие люди мира с трудом подбирались к отметке 317,5 кг в приседании, Андерсон уже приседал с весом 544 кг. Даже сегодня, спустя 30 лет, имея в своём распоряжении самые изощрённые стероиды и виды экипировки, ни один человек и близко не подошёл к результату 500 кг в приседании. Чтобы вы смогли оценить в должной мере сказанное, я скажу по-другому: этот мировой рекорд аналогичен тому, как если бы Боб Бимон прыгнул на 12 м или Роджер Марис набрал бы за год 90 очков. Даже с трудом укладывается в уме. Андерсон по-прежнему остаётся единственным человеческим существом, который поднял спиной свыше 2722 кг, выжал одной рукой свыше 136 кг и поднял шеей свыше 363 кг. Я не могу себе этого даже представить, а вы?

Неудивительно, что Хендерсон со своей командой надеялся, что, изучив Андерсона, они найдут у него какую-то физиологическую особенность или какое-то качество, которое и сделало Андерсона таким мощным и сильным. Они предполагали, что если у силы есть какое-то биологическое, анатомическое или физиологическое начало, то они уж точно найдут его в Андерсоне.

После тщательных тестов, Хендерсон пришёл к выводу, что Андерсон действительно отличался от других лифтеров, которых он изучал ранее. С биомеханической точки зрения, тело Андерсона было словно идеально создано для подъёма тяжёлых весов. Однако, Хендерсон и его коллеги обнаружили, что великолепная биомеханика Андерсона была, скорее, результатом его силового тренинга — доказано, что мышцы и тело способны улучшать свою биомеханическую эффективность — а не результатом его отличной генетики. Хендерсон заключил, что сила — это всего лишь продукт силового тренинга, т. е. результат процесса, который доступен любому атлету. Мне кажется, для нас, простых смертных, это хорошие новости.

Несмотря на то, что исследование Андерсона, проведённое Хендерсоном, оставляет желать много лучшего с научной точки зрения, оно послужило катализатором для подобных же, но более научно обоснованных экспериментов. Фактически, после исследования Хендерсона, было проведено значительное количество опытов, чтобы определить, от каких переменных зависит сила элитных атлетов. Что интересно, так это то, что

большая часть этих опытов лишь подтвердила теорию Хендерсона. А вот кое-что, что вам лучше записать в свои блокноты: серия исследований, проведённых Лотером, учёным из Мичигана, закончилась выводом, что переменной номер один, ответственной за спортивные результаты элитного уровня, является время, потраченное на тренировки — а не генетика. Согласно Лотеру, элитные результаты достигались больше за счёт качественных тренировок, и менее — за счёт каких-то врождённых качеств. Лотер установил, что 20 часов качественного тренинга в неделю в течение восьми лет — вот то количество работы, которое требуется для достижения элитного статуса в спорте. Это примерно равняется в сумме десяти тысячам часов. Очевидно, что какое-то время спортсмену нужно, чтобы обучиться самым эффективным методам и навыкам по улучшению своих результатов. Даже будущим элитным атлетам требуется научиться основам выбранного ими вида спорта, чтобы построить прочное основание. Тренироваться 20 часов в неделю — скажем прямо, очень трудно. И всё же, настаивает Лотер, именно 20 часов качественного тренинга в неделю — интенсивных тренировок, а не просто любых тренировок — вот условие для достижения элитного статуса.

Я пойду ещё дальше и скажу, что даже необыкновенно талантливым людям приходится работать очень тяжело, чтобы преуспеть. Природа может наградить тебя самым идеальным телом с физической точки зрения, но если ты не ешь, не спишь и не тренируешься правильно, то на многое тебя не хватит. Не важно, сколько у тебя таланта — если хочешь достичь чего-то, придётся хорошенько поработать. Возможно, природа наградила тебя феноменальным умом, но если ты не развиваешь его, то работать он у тебя будет самым посредственным образом. То же самое касается физических качеств.

Вы видели фильм "В поисках Бобби Фишера?". Если не видели, то нужно посмотреть. Этот фильм станет вашим любимым. Чего стоят одни диалоги в нём. Фильм этот о Джоше Вайцкене, ребёнке-вундеркинде, который кажется всем таким талантливым, что его тренер верит, что однажды он станет вторым Бобби Фишером. Джош — очень деликатный, чувствительный и добрый мальчик. Например, он волнуется о людях, которых живут в парке — где они спят и что они едят? Он даже волнуется о своих противниках. Он чувствует себя виноватым, когда он выигрывает у них, потому что он не хочет «обижать» их. Он — удивительно тёплый, маленький мальчик, но у него нет желания побеждать и он не умеет работать так, как следовало бы, чтобы раскрыть свой потенциал полностью.

Однажды Джош говорит своему тренеру, что он не хочет больше играть в шахматы. "Я уже лучший. Я всех выигрываю. Зачем мне продолжать играть?" И тогда его тренер сказал нечто очень неприятное для этого мальчика. Он сказал:

"Несмотря на то, что природа наградила Бобби Фишера потрясающими способностями к шахматам, он учился и работал над собой тяжелее других. Он просыпался рано утром и думал лишь о шахматах. Он отправлялся спать и засыпал с мыслью о шахматах. Он мечтал о них... Почему?.. Разве недостаточно было того, что ему дала природа?... Если победа тебя не волнует, то этого достаточно, но Бобби Фишер хотел побеждать — он должен был побеждать, должен был стать чемпионом. И чтобы достичь этого, ему пришлось тяжело потрудиться. Именно этим мы с тобой и собираемся заняться."

После чего они начала заниматься ещё больше, чем раньше. Шестилетний мальчик и пятидесятилетний тренер вместе учились, работали — они стали настоящими друзьями. Это удивительный фильм. Скажу, что фильм заканчивается тем, что для того, чтобы стать чемпионом мира, Джошу приходится сразиться с другим вундеркиндом. С игроком, которые ничуть не хуже, а, может быть, даже лучше, чем Джош. Тренер спрашивает Джоша: "Ты так тяжело трудился и вот этот день настал — как ты себя чувствуешь?" И Джош отвечает ему: "Я боюсь! Я не смогу его обыграть." Затем тренер говорит ему нечто, от чего у меня до сих пор мурашки бегут по спине, когда я вспоминаю эти вдохновляющие слова. Он говорит ему:

"Возможно ты и прав, Джош. Я не должен этого говорить, но если я скажу что-то другое, то я солгу. Ты работал очень тяжело и ты сейчас находишься в самой своей лучшей форме. Это — самое важное. За всю свою жизнь я никогда ещё не гордился кем-нибудь так, как я горжусь тобой. Для меня это большая честь называть себя твоим учителем."

Я помню то время, когда работал с командой Pittsburgh Pirates. У нас в команде был игрок по имени Дэйв Паркер. Я уверен, что вы слышали о нём. Он был великолепным спортсменом. С физической точки зрения он представлял собой идеал. Ростом 193 см и весом 109 кг, он мог бегать, как ветер. Он прекрасно владел битой, обладал невероятной реакцией, а сила

удара у него была пушечной. У него всё было. С физической точки зрения придраться было не к чему. Брэнч Б.Рикки-III, правнук великого инноватора бейсбола Брэнча Б.Рикки, сказал мне, что у Паркера есть потенциал стать величайшим бейсболистом всех времён. Все остальные игроки в команде Pirates говорили то же самое про него. Паркер получал за свои игры столько, сколько ни одному игроку ещё не платили за всю историю спорта. Но, знаете что? Хотя Паркер обладал сказочными физическими данными, он абсолютно не умел работать над собой. Он проводил тренировки спустя рукава. В конце концов, вместо того, чтобы стать величайшим бейсболистом всех времён и народов, он остался, в лучшем случае, посредственным игроком. Верьте мне, этот парень был настоящим вундеркиндом в бейсболе. Бог дал ему такие способности, что другие и мечтать о них не смели, но он не захотел утруждать себя и не стал развивать свои способности. Он даже близко не приблизился к полному раскрытию своего потенциала, данного ему Богом. Жаль.

Интересно, но пару лет назад, работая с командой Cincinnati Reds, я познакомился с Питом Роузом. Я точно знаю, что уж о Пите Роузе-то вы не могли не слышать. Он — без сомнений, один из лучших бейсболистов всех времён. Чего вы можете не знать, так это того, что Роуз никогда не выказывал каких-либо особенных талантов в бейсболе. На самом деле, по сравнению с игроками большой лиги, его физические умения были даже значительно ниже среднего. Рекс Боуэн, человек, занимающийся подбором игроков для Cincinnati Reds, признался мне однажды, что если бы он, ища бейсбольные таланты, наткнулся бы на Роуза, то ему бы и в голову не пришло бы рекрутировать его. Он сказал мне, что Роуз обладал скоростью ниже среднего в Главной Лиге, плохо владел руками, а скорость биты у него была ужасающе низкая. И, всё же, Роуз стал одним из лучших игроков в бейсбол всех времён, по ходу установив в Главной Лиге несколько рекордов.

Как он это сделал? Он развил свои умения прилежанием и упорными тренировками. Другими словами, он работал так, что у него задница дымилась. Работа, просто тяжёлая работа.

Выдающиеся атлеты обладают и ещё одной чертой — они не позволяют неприятностям диктовать им свои условия. Они никогда не сдаются. Вы знаете, у меня есть одно достижение, которым я очень горжусь. Я никогда не проиграл ни одного шахматного турнира. И, учитывая, как я люблю шахматы, и что я прочитал все современные книги на эту тему, я полагаю, что это — значительное достижение, как вы думаете? Но, видите ли, причина, почему я ни разу не проиграл шахматного турнира,

закljučается в том, что я ни разу не осмелился участвовать ни в одном шахматном турнире. Я никогда не проигрываю в шахматы, потому что я никогда не играю в них на соревнованиях.

И так во всём в жизни. Лишь те, кто пытаются делать что-то, рискуют проиграть. Главный выбор, которые большинству из нас придётся сделать в жизни, заключается в том, что мы сами решаем, на каком уровне мы хотим испытать неудачу. Некоторые из нас делают крупные ошибки. Другие среди нас делают лишь мелкие ошибки. Есть среди нас и такие, которые вообще не делают ошибок, потому что они вообще "не играют". Поэтому, если ты можешь быть довольным жизнью, не делая ничего, не говоря ничего, будучи никем, то, мой друг, я могу тебе гарантировать, что ты никогда ни в чём "не проиграешь".

Вспомните, то время когда мы были детьми и делали свои первые шаги в этом мире. Я знаю, что вы не можете помнить свой первый шаг. Но если вы спросите своих родителей, то, уверен, они вас расскажут абсолютно всё о нём. Позвольте мне напомнить вам, как это случилось. Однажды, какой-то внутренний голос внутри вас сказал: "Кажется, пришло время поднять свою задницу, обтянутую памперсом, с пола и сделать первый шаг." Вы встали с пола и попытались сделать шаг. И что случилось? Вы упали! У вас ничего не получилось, но вы не сдались. Что-то внутри вас заставило вас встать вновь и снова сделать шаг. Вы пытались и пытались и, возможно, вы падали и во второй раз, и в третий и так продолжалось какое-то время, пока вы, наконец, не сделали этот шаг. Вы научились ходить, падая и вставая — вновь и вновь. Именно так всему и учатся в жизни. Будь то подъём железяк, игра с мячом, игра на скрипке, умение умножать и вычитать, печатать на компьютере. Вы пытаетесь, у вас ничего не получается, но вы продолжаете попытки научиться новому.

Позвольте мне рассказать вам одну небольшую историю. Жил-был юноша, который больше всего на свете хотел стать хорошим баскетболистом. Это была его мечта. Он работал над ней так, как никто ещё из людей не работал, он пытался развить свои качества. Возможно, вы слышали о нём. Его зовут Майкл Джордан. Да! Тот самый Майкл Джордан. Когда Майкл пошёл в школу, он хотел играть в школьной баскетбольной команде. В тот день, когда в школе вывесили списки игроков, зачисленных в команду, он пошёл посмотреть, есть ли там его имя. Если имя было в перечне, то это значит, что его взяли в команду. Если его имени там не было, то это означало, что его не взяли. Джордан стоял и искал глазами своё имя. Он искал и искал. Он искал под буквой «М» и под буквой «Д». Он искал своё имя под всеми буквами. Он начал с начала списка и прочитал его весь. Но его

имени там не было. Его не взяли. В тот день он ходил словно оглушённый. После школы он поспешил домой, где он заперся у себя в комнате и чуть не выплакал себе глаза. Больше всего в жизни он мечтал играть в той команде. На следующий год он снова записался в команду. И снова его не взяли. Ему отказали второй раз. Он снова побежал домой, напрямик в свою комнату, и снова проплакал весь день и весь вечер. Он дважды получил отказ, но он решил не сдаваться. Позже он сказал, что именно те два раза, когда его не взяли в школьную команду, научили его, как следует поступать, когда тебе в чём-то отказывает судьба. Он принялся тренироваться пуще прежнего. И, как вы все знаете, он не только стал величайшим баскетболистом за всю историю спорта, но и он сумел так распорядиться своей славой, с таким благородством и достоинством, что его слава вышла за пределы спорта и сделало имя "Майкл Джордан" нарицательным среди людей, которые и знать ничего не хотят про баскетбол.

А вот вам история о человеке, который мечтал стать политиком. В юности, он участвовал в выборах, но с треском проиграл их. Его предприятия дважды объявлялись банкротами. Он даже лечился от нервного срыва. Я не знаю, как вы, но большинство людей сказали бы "хватит с меня" задолго до того, как они испытали бы нервный срыв. Но этот человек не сдавался. Вместо этого он вновь и вновь участвовал в выборах. Он проиграл их и во второй раз, и в третий. Этот упрямый человек в общей сложности выдвигал свою кандидатуру 15 раз на различных выборах, но лишь трижды он побеждал. Слава Богу, что Абрахам Линкольн дважды побеждал на президентских выборах. Только представьте себе, каким бы был этот мир и какой бы была эта страна, если бы он смирился со своими поражениями в начале карьеры.

Жила-была молодая девушка, которая мечтала стать писателем. После того, како на укладывала детей в постель вечером, она садилась за стол и начинала писать. Она написала то, что казалось ей хорошим романом. Но, отослав его в издательство, она вскоре получила его обратно. Она послала его в другое издательство, но и оттуда пришёл скорый отказ. Затем было другое издательство, и ещё одно — везде отказ. Наконец, нашёл издатель, который согласился рискнуть и опубликовать книгу. Тони продолжала писать. Видите ли, Тони ответила отказом на отказ судьбы. Сегодня Тони Моррисон является одним из самых продаваемых писателей в мире. Она выиграла пулитцеровскую премию, нобелевскую премию в области литературы, а её фотография украсила обложку журнала NewsWeek. В 1996 г. её роман "Песнь Соломона", написанный ею в

1977 г., вошёл в список бестселлеров.

А как насчёт Малькольма Х? Этого юношу выставили из школы после 8-го класса. Недоучившись, он попал в тюрьму, когда ему было чуть за двадцать. Он провёл за решёткой 6,5 лет за кражу. Но он желал сделать свою жизнь лучше. Будучи в тюрьме, он стал развивать свой ум. Он даже переписал весь словарь — от А до Я. Он занялся собственным самообразованием. Однако, выйдя из заключения, он обнаружил, что его жизнь по-прежнему полна разочарованиями. Однако вскоре он осознал своё место в истории. Малькольм Х ответил отказом на отказ судьбы — и сделал это не один раз. И поэтому он смог изменить судьбы десятков тысяч людей.

В возрасте 17-ти лет другой юноша представлял собой исключительного спортсмена. Он страстно желал сделать карьеру в футболе или хоккее. Но настоящей его мечтой было стать профессиональным хоккеистом. Когда он попытался стать членом команды, ему сказали: "Ты слишком мало вешишь. У тебя вес всего 78 кг, это на 23 кг легче, чем наши игроки в среднем. Ты же просто не выживешь на поле." Весной 1994 г., играя за команду Los Angeles Kings, Гретцки забил свой 801-й гол, что равняется рекорду самого Джорди Хоуи. Уэйн Гретцки ответил отказом на отказ судьбы и стал величайшим хоккеистом всех времён.

Другой человек был рождён в рабстве. Будучи ребёнком, он был похищен работоторговцами. В детстве он отличался крайней хилостью и болезненностью. После окончания Гражданской Войны, он скитался по Среднему Западу. Он жал пшеницу, работал лесорубом, принимался за любую работу, которую только мог найти, но при первой же возможности он ходил в школу, потому что он решил получить образование. Он закончил школу, когда ему было уже 27 лет. Его приняли в небольшой колледж на Среднем Западе, но когда он, наконец, приехал туда, ему заявили: "Нет, мы не можем тебя взять." Ему снова отказали. На первом курсе колледжа он оказался лишь тогда, когда ему стукнуло уже 30 лет. Однако колледж он закончил, имея самый высокий балл среди выпускников. Он стал первым афро-американцем, который получил диплом в штате Айова. Он стал международным экспертом в фитохимии. Его приняли членом в Королевское Общество в Великобритании. А здесь, в Соединенных Штатах, он стал первым афро-американцем, которому поставили федеральный памятник, дабы увековечить его жизнь. Джордж Вашингтон Карвер отказался принимать отказ судьбы и никогда не сдавался.

Говоря о Великобритании, не могу не рассказать ещё одну историю. Когда этому человеку было 16 лет, учитель сделал в его

дневнике для его родителей такую запись: "отличается отвратительной успеваемостью". Как бы вам понравилось принести домой дневник, где написано "отличается отвратительной успеваемостью"? Так вот, этот юноша вырос и стал Уинстоном Черчиллем, одним из самых величайших людей в истории 20-го века. А позже, когда он был уже стариком, они пригласили его в ту же самую школу, чтобы он дал речь перед выпускниками. Его встретили большими аплодисментами. Черчилль медленно поднялся на подиум и посмотрел на выпускников. Наверное, он вспомнил о своём дневнике. Он сказал одну из самых лучших речей из всех, что я слышал. Вот вся его речь от начала до конца. Он сказал: "Никогда не сдавайтесь, никогда не сдавайтесь, никогда не сдавайтесь." Затем он спустился вниз и уселся обратно в кресло. Так просто! Великие спортсмены, великие люди никогда не сдают. Даже в самых неблагоприятных условиях они держатся до конца. Они просто не умеют сдаваться.

Сейчас жизнь может быть добра к вам — так и должно быть. Я не хочу накаркать, но, поверьте, у вас в жизни будут времена, когда вам придётся несладко. Будут времена, когда ваши мечты будут разбиты в прах. В один из этих дней, совсем скоро, может быть на этой неделе, может быть, в следующем месяце или в следующем году, вы столкнётесь с разочарованиями и неудачами. Вы будете огорчены. Судьба пошлёт вас в нокдаун. Вас постигнет неудача. Но чтобы не случилось, не сдавайтесь! Помните, что каждый из нас может сказать судьбе своё твёрдое «нет» и настоять на своём. Вы можете подняться из пепла. Вы можете продолжить свой путь и стать тем, кем вы мечтаете стать — при условии, что вы согласны немного поработать, немного пострадать и немного побороться. Поэтому радуйтесь! Потому что, кем бы вы ни были, как ни была бы трудна ваша жизнь, вы всегда можете перевернуть свою судьбу. Вы можете достичь звёзд.

Я также верю, что одним из самых важных качеств, которое обязательно должно присутствовать у спортсмена, желающего достичь элитного уровня, является мужество. Атлет должен уметь посмотреть своим страхам в глаза. Не нужно откидываться назад, смотреть на меня так и думать: "Биасиотто, что ты имеешь в виду?" Я не имею в виду атлета, который ничего и никого не боится. Такой атлет не храбр, он глуп. Смелый человек — это не тот, кто никогда ничего не боится. Все храбрецы испытывают страх. Испытывать чувство страха — это нормальная реакция на ситуации, угрожающие нам или пугающие нас. Лео Ростен сказал: "Те, кто не знают страха, не храбры, ибо храбрость — это способность противостоять тому, что можно вообразить." Именно

о такой смелости я сейчас и говорю — о смелом поведении в тех ситуациях, где мы вовсе не чувствуем себя храбрыми.

Один из моих кумиров — мой дядя Верджил Биасиотто. Честно говоря, храбрее человека я не встречал. Возможно, я пристрастен, но не думаю. Во время Второй Мировой Войны, на его груди висело больше медалей, чем у других солдат. Я даже не могу вспомнить все медали, которыми его наградили, но точно знаю, что он получил две Серебрянные Звезды и был выдвинут на награждение Медалью Отваги Конгресса. Я помню, что одну свою Серебрянную Звезду он заработал за отвагу в бою в Хагинау-Форест во Франции. В том сражении он сдерживал целый отряд врага, прикрывая отход своих людей в безопасное место. Во время перестрелки его дважды ранили. На самом деле, он вёл себя таким образом на протяжении всей своей военной карьеры. Он был настоящий Рембо. Хотите верьте, хотите нет, но он был настолько популярен во время войны, что одна фирма, печатающая комиксы, даже выпустила серию комиксов про него. Но несмотря на всё это, я не мог по-настоящему понять, насколько мой дядя был храбр до тех пор, пока однажды я его не стал расспрашивать "про войну". Я задал ему вопрос, было ли ему страшно на войне. Вы знаете, что он мне ответил? Он сказал, что временами ему было так страшно, что он кричал, у него было желание убежать и спрятаться. Он сказал мне, что страх не отпускал его ни на день. Страх ранения или смерти постоянно висел над ним. Страх, что он никогда не вернётся домой и не увидит своих любимых и родных, что никогда не женится, у него не будет детей, он не станет тем, кем он хотел стать. Он сказал, что он не просто боялся — он был в ужасе.

Я спросил его, если он находился в состоянии ужаса, то как же он совершил все свои храбрые подвиги? "Это было очень трудно", ответил он мне. Сначала он пытался сосредоточиться на цели своего пребывания на войне — на любви к своей стране, к своей семье и друзьям. Чем чаще он смотрел своему страху в глаза, тем легче ему было переносить его. Можете верить, можете нет, но он сказал мне, что затем он привык смотреть в глаза смерти. Он дошёл до момента, когда он уже перестал бояться.

То, что сказал мой дядя, может показаться абсурдным, но, поверьте мне, это — не абсурд. Как заметил Аристотель: "Мы становимся храбрыми, когда мы совершаем храбрые поступки." Смелчаками не рождаются, ими становятся, совершая смелые дела.

Думая о своём дяде, я часто вспоминаю легенду о Горации. Согласно легенде, Гораций всего лишь с двумя своими товарищами преградил путь этрусской армии и не дал ей

пересечь мост, который вёл в Рим. Вы помните его слова, которые он произнёс, встав на пути этрусков, смотря в глаза тому, что, казалось, было его несомненной смертью? Он сказал:

"К каждому человеку, живущему на этой земле, рано или поздно приходит смерть — но разве бывает смерть краше, чем в неравной битве, отстаивая землю, где покоится прах его предков и стоят храмы его богам?"

Я обожаю эту цитату и мне нравится, как кончается эта легенда. Как вы помните, Горация не убили и он не убежал. Даже после того, как вражеский солдат проткнул его левый глаз копьём, Гораций не сдался, он продолжал сражаться. Он защищал мост до тех пор, пока римляне не разрушили мост с другой стороны. Затем, когда он убедился, что этруски не смогут пройти по мосту, он прыгнул в реку и поплыл к берегу, к своим. Когда он достиг берега, он был встречен рёвом восхищения со стороны римлян. Вы помните, что произошло дальше? Этруски тоже начали аплодировать Горацию, потому что они впервые видели такого смельчака. Разве это не великолепно? Гораций спас Рим от этрусков, но этрусская армия, видя такой подвиг, не могла не восхититься таким храбрецом. Как я уже сказал, я обожаю эту историю.

Несмотря на то, что пример моего дяди и Горации является очень воодушевляющим, однако есть человек, который оказал на меня ещё большее влияние. Это пятилетний мальчик Тимоти. Говорят, что нет ничего более влиятельного, более детерминирующего, чем сила неброского примера. Наблюдая, как другие люди справляются с бедами в своей жизни, ты набираешься мотивации и мужества, чтобы побороть собственные страхи. По крайней мере, для меня именно так. На протяжении всей своей жизни я сталкивался с великолепными учителями, но никто из них не воодушевил меня больше, чем Тимоти. Что интересно, я никогда не был знаком с Тимоти лично. Я о нём узнал лишь из статьи Дэна Миллмана. История этого мальчика удивительна, это рассказ о настоящем человеческом мужестве и любви. Позвольте мне рассказать эту историю вам. Это волшебная история.

Несколько лет назад сестре Тимоти, Лизе, поставили очень редкий и серьёзный диагноз. У неё была какая-то проблема с кровью. И лишь переливание крови от Тимоти, который каким-то чудом пережил ту же самую болезнь, давало ей шанс на выздоровление. Только таким образом Лиза могла получить антитела, способные бороться с болезнью. Доктор объяснил ситуацию Тимоти и спросил его: "Согласен ли ты отдать свою

кровь сестре?" Тимоти немного подумал и ответил, что он сделает это, если это необходимо для того, чтобы спасти Лизу.

Когда началось переливание крови, Тимоти лежал в кровати рядом со своей сестрой, широко улыбаясь. Переливание продолжалось и лицо Лизы возвращалась краска. Было похоже на то, будто жизнь буквально закачивалась обратно в Лизу. Затем, очень неожиданно, лицо Тимоти побледнело и из угла его глаза неслышно выкатилась слеза. Доктор, заметив, что с Тимоти стало что-то неладно, спросил его, всё ли с ним в порядке. Тимоти посмотрел на доктора и дрожащим голосом спросил: "Я начну умирать прямо сейчас?" Будучи ребёнком, Тимоти решил, что, отдав кровь своей сестре, он умрёт сам. Другими словами, Тимоти был согласен отдать свою жизнь, чтобы спасти жизнь своей сестры. Вот это мужество. Разве это не прекрасный рассказ? Каждый раз, когда я читаю его, у меня по коже бегут мурашки.

Конечно, для того чтобы стать великим атлетом, вам не придётся сталкиваться ежедневно лицом к лицу со смертью или сражаться с этрусской армией — хорошие новости, правда? — но вам придётся посмотреть в глаза собственным страхам. Вам придётся найти в себе мужество, чтобы стать тем, кем вы можете стать. Смелость, чтобы управлять собственной судьбой.

Если вы посмотрите на людей, которым удалось добиться настоящего успеха в жизни, то вы увидите, что эти люди согласны смотреть в лицо своим страхам, они согласны рисковать, идти по краю бритвы время от времени. Именно таким людям и принадлежит мир. Герберт Отто сказал: "Изменение и рост человека происходят лишь тогда, когда он рискует собой и набирается смелости, чтобы экспериментировать со своей жизнью." Если у вас нет храбрости взглянуть в глаза собственным страхам, экспериментировать со своей жизнью, то вы никогда не раскроете заложенный в вас потенциал.

И ещё — есть большая разница между словами спортсмена и его делами. Помните об этом. Болтать языком может каждый. Но не каждый может выполнить свои обещания. Я знал атлетов, которые своим языком раздавали такие обещания, которые их задница не могла исполнить. На словах они были "круче некуда", но когда дело доходило до дела, то они складывались, как карточные домики. Уилльям Веннетт сказал нечто, что я считаю очень важным. Он сказал: "Для того, чтобы сказать некоторые вещи, нужно одно мужество. Но совсем другое мужество требуется для того, чтобы исполнить сказанное. Настоящая храбрость заключается в делах, а не в словах." Мне нравится это высказывание.

А помните ли вы басню Эзопа о "храбрых мышах"? Старый кот

переловил чуть ли не всех мышей в амбаре, поэтому оставшиеся мыши собрались вместе, чтобы придумать план, как они могут избавиться от кота. И они решили одеть коту на шею колокольчик, когда он будет спать, чтобы они всегда могли услышать его приближение. А помните, чем всё закончилось? Все мыши хотели привязать коту на шею колокольчик, но когда дело дошло до воплощения задуманного, то никто из них не решился на это. Эти "храбрые мыши" напоминают мне некоторых атлетов. Если бы они действовали так же хорошо, как они умеют трепать языком.

Когда я соревновался, то у меня была привычка болтать о том, что я собирался сделать. Мой отец, бывало, говорил "Fuc the pop verda", что на латинском означает "Не говори мне, покажи мне." Как Беннетт и Эзоп, мой отец понимал, что поступки говорят лучше, чем просто слова. Впрочем, я был не единственным треплом; я постоянно слышу в зале, как парни хвастаются, какие они великие спортсмены и что они покажут на соревнованиях. Но когда наступают соревнования, то их там почему-то не оказывается. У них всегда находится какая-то причина: "у меня болит плечо", "у меня болит спина", "у меня не ладятся тренировки". Это просто смешно. Они хотят повязать коту колокольчик на шею, но когда появляется кот, то они убегают и прячутся — трусы. Отвага — это когда ты поворачиваешься лицом к своим страхам — а не убегаешь от них.

Вы знаете, я люблю рассказы — возможно, потому что мой отец был великолепным рассказчиком. На самом деле, я не знаю никого, кто умел бы рассказывать истории лучше. То, как он мог описать героев в рассказе и их проделки, было похоже на волшебство. Он рисовал в нашем воображении самые яркие картины. Мои сёстры и я сидели у его ног часами, слушая его рассказы. Он был для нас неиссякаемым источником сказок и приключений. Это было здорово. Он часто рассказывал мои любимые истории о спартанских воинах. Как вы, возможно, знаете, Спарта была городом-государством в древней Греции и она славилась своими воинами. На самом деле, историки полагают, что никакие другие воины в истории мира не внушали большего ужаса, чем мужественные спартанцы. По сей день слово «Спарта» остаётся символом «храбрости». Думаю, что именно поэтому истории о Спарте так нравились мне и так воодушевляли меня. Однажды отец рассказал нам одну из самых поучительных в моей жизни историй о Спарте под названием "лаконичный ответ". История эта — пример тому, о чём вы с вами сейчас как раз говорим. Она о том, что настоящая смелость заключается в поступках, а не словах. То, что человек делает — намного важнее

того, что он говорит. Я хочу рассказать вам эту историю. Это удивительный рассказ — один из тех, что передаётся из уст в уста на протяжении многих столетий.

В древние времена Греция была разделена на несколько независимых городов-государств, каждый из которых имел своего повелителя. Македония, находившаяся в северной части Греции, была одним из таких государств. Македонией правил Филип, воинственный повелитель, который поставил целью подчинить себе всю Грецию. Чтобы реализовать свою мечту, Филип собрал одну из самых мощных армий в мире, а затем объявил войну остальным городам. За короткий срок он силой объединил под своим владычеством большую часть греческих городов. Фактически, он надрал задницу в Греции буквально всем. Его боялись не только в Греции, но и во всём мире. То есть, во всём мире, кроме Спарты. Спартанцы, живущие в южной части Греции, в местечке под названием Лакония, и сами при случае могли надрать задницу кому захочешь. Как я сказал ранее, они славились своей армией и своей смелостью. Они также были известны тем, что выражали свои мысли очень кратко, но метко. По сей день такие короткие ответы часто мы называем "лаконичными".

Филип знал, что если он хочет владеть всей Грецией, то ему придётся подчинить и Спарту — а эта задача была не из лёгких. Поэтому он сколотил армию побольше и подошёл с ней к границам Лаконии. Затем он послал спартамцам сообщение. "Если вы не сдадитесь мне немедленно", угрожал Филип, "то я вторгнусь в вашу страну. А если я войду в неё, то я разорю и сожгу всё, чем вы дорожите. Если я войду в Лаконию, то я сравняю ваш великий город с землёй."

Через несколько дней Спарта прислала свой ответ Филипу. Когда он открыл письмо, то увидел там лишь одно слово. Это слово было «если». Разве не здорово? Мужество — не в словах, оно в поступках. Каждый может заявить о своём величии, но не каждый может доказать это. Великие спортсмены не просто говорят о своих достижениях, они показывают их. Помните об этом.

Я также верю в то, что ещё одним важным качеством великого атлета является вера в себя. На самом деле, я даже не верю в это, а просто знаю. Исследования в области спорта неизменно подтверждают один и тот же вывод: существует прямая зависимость между уверенностью спортсмена в себе и его шансами на успех. Исследования упрямо заканчиваются выводом, что атлеты, которые верят в собственные силы, думают и ведут себя по-другому — не так как неуверенные в себе атлеты.

Уверенные атлеты, т. е. те, которые верят в себя, не только любят соревноваться — они обожают соревноваться с лучшими из лучших. Уверенные в себе атлеты верят, что они могут сделать всё — и часто они это делают. Они никогда не сдаются, они постоянно видят себя победителями — и никогда побеждёнными. Если вы посмотрите на Ларри Бёрдза, Майкла Джордана и Стефи Грэфс и людей подобных им, то вы увидите людей, которые обладают мощнейшей верой в собственные способности и в самих себя. Эти люди способны делать магию — они творят чудеса.

Эвандер Холифильд как нельзя лучше подходит в качестве примера тому, о чём я сейчас говорю. Он — человек, который обладает несокрушимой силой в Бога и в себя. Это стало особенно очевидным в поединке «Тайсон-Холифильд». Если вы помните, Холифильду не оставляли никаких шансов в том бою. Он с трудом выиграл три предыдущих матча до боя с Тайсоном и у него были проблемы с сердцем. Тайсон, с другой стороны, расправлялся со своими противниками как горячий нож с маслом. Он буквально уничтожал всех, кого ставили перед ним судьи. Разумеется, никто не верил, что Холифильд сможет победить Тайсона. Невероятно, но когда был объявлен этот бой, ставки в Лас-Вегасе принимались как сорок пять к одному, что Тайсон выиграет у Холифильда. Вы можете себе это представить? Сорок пять к одному! Разумеется, то, во что верил Лас-Вегас, было неважно. Важно было лишь то, во что верил Холифильд. А Холифильд верил в свою победу. Фактически, Холифильд заверил всех на телевизионному интервью за неделю до боя в своей победе. Он сказал: "Я знаю, что все думают, что мне крышка. Что у меня нет ни малейшего шанса победить Тайсона. Но я вам гарантирую, что я выиграю этот бой. Это обещание. Я знаю в своём сердце, что я сильнее Тайсона!". И, знаете что? Холифильд сильно удивил своих критиков и Лас-Вегас, отправив Тайсона в нокаут в 11-ом раунде. Это была самая величайшая победа в истории бокса. Она доказала, что становится возможным при условии, что у тебя есть мужество, решимость и вера. Причём Холифильд — всего лишь один из множества атлетов и/или людей, чья вера в себя помогла им пойти дальше, чем то казалось возможным с точки зрения других. История полна примерами обычных мужчин и женщин, которые проделывали удивительнейшие вещи в жизни, опираясь на свою веру в себя. Джо Намат, Мухаммед Али, Бастер Дуглас, Моника Селеш, Грег Луганис, Дэн О'Брайн, Кэри Стратерс, Арнольд Шварценеггер, Уолт Дисней, Билл Гейтс, Ли Якока, Дональд Трамп и Опра Уинфри — лишь немногие из таких людей, которые с помощью веры в себя сотворили невозможное.

Вера в себя придаёт вам силы тогда, когда вы больше всего в них нуждаетесь. Даже Господь наш в скрижалях сказал нам, что нет ничего невозможного, если вы верим. Нужно смотреть не на то, какими вещи являются, а какими они могут быть. Вы можете сделать в своей жизни что угодно, если вы верите в себя, по-настоящему верите в себя — вы можете делать удивительные вещи.

Вы знаете, что я всю свою жизнь провёл в спорте. Сначала как спортсмен, затем как спортивный психолог, потом как тренер, а сейчас вот как спортивный писатель. Мне нравится моя жизнь, в ней было много чего интересного. Всё это помогла мне вырасти. С вашего разрешения, я хотел бы поделиться некоторыми вещами, которые я познал:

Я понял, что некоторые величайшие результаты в спорте были установлены людьми, которые по своей глупости не понимали, что эти результаты невозможны.

Я понял, что ты становишься тем, во что ты веришь.

Я понял, что мыслить позитивно — это здорово, но без тяжёлой работы этого мало — давайте признаемся себе в этом. В психбольницах можно найти много людей, которые верят в то, что они — боги. Несмотря на эти их позитивные мысли, они ничего не могут.

Я понял, что величайшие моменты в спорте — это те мгновения, когда ты заходишь за то, что ранее считал своим пределом, и делаешь это успешно.

Я понял, что успех — это всего лишь манипуляция ошибками.

Я понял, что прошлое имеет значение лишь постольку, поскольку оно привело нас к тому, где мы находимся сейчас.

Я понял, что у спортсменов, которые постоянно одевают на соревнования свои грязные «счастливые» носки, воняют ноги.

Я понял, что мороженое вкуснее йогурта, йогурт вкуснее тунца, тунец вкуснее отрубей, и хуже отрубей на вкус ничего нет.

Я понял, что об атлете можно сказать больше, наблюдая за тем, как он справляется с поражением, чем за тем, как он справляется с победой.

Я понял, что есть дни, когда ты — молоток, а есть дни, когда ты — гвоздь.

Я понял, что в идеальных условиях хорошие результаты может показать почти любой спортсмен, но

лишь великие атлеты способны показывать хорошие результаты в неблагоприятных условиях.

Я понял, что у человека или у спортивных достижений нет предела. Мы носим в себе неограниченные возможности.

Я понял, что атлеты — не идеальные люди. Они — просто люди, как и все остальные. Разве это не хорошие новости?

Я понял, что спортсмены, которые могут хорошо трепать языком, не обязательно могут хорошо играть.

Я понял, что я люблю пауэрлифтинг больше, чем свою девушку, но я люблю её больше, чем теннис. Поэтому я до сих пор не женился.

Я понял, что тело всего лишь служит мозгу. Сделайте сильным свой ум и тело станет таким же.

Я понял, что человеку лучше оставаться не полностью разочарованным, а всегда неудовлетворённым.

Я понял, что тот атлет, которые ничего не боится, как правило, дурак, а настоящим мужеством обладают те, кто способен взглянуть в глаза собственным страхам.

Я понял, что всё то, что вкусно — вредно, а всё то, что невкусно — полезно.

Я понял, что спортсмены-звёзды являются объектами восхищения и кумирами для очень многих — и я удивляюсь, почему Чарльз Баркли не может понять то же самое.

Я понял, что счастье приходит к нам лишь тогда, когда мы заходим за собственные физические и душевные пределы.

Я понял, что лишь сильные могут быть по-настоящему сострадательными и нежными. Слабые люди, как правило, жестоки.

Я понял, что самое важное в жизни — это просто быть хорошим человеком.

Я понял, что некоторые люди становятся великими атлетами вопреки собственной тупости. Вспомните об этом в следующий раз, когда соберётесь покупать что-нибудь, что рекламирует тот или иной атлет.

Я понял, что между тяжёлой работой и шансом на успех есть прямая зависимость. Как правило, чем тяжелее ты работаешь, тем большего успеха ты способен достичь.

Я понял, что если ты стремишься угодить сразу всем,

то ты, в конце концов, станешь никем.

Я понял, что смерть — это навсегда. Поэтому цените каждый момент жизни.

Я понял, что как бы плохо вы себя не вели, ваша мама всегда будет любить вас. Никто в жизни не будет любить вас так, как мама.

Я понял, что никогда не поздно что-либо делать. Подумайте вот над чем: Джордж Форман выиграл титул чемпиона мира по боксу в тяжёлом весе в возрасте 47 лет. Фред Хэтфильд присел с весом 479 кг в возрасте 44 лет. Нолан Раян послал свой 7-ой «непринимаемый» мяч в возрасте 45 лет. Галилео написал свою последнюю книгу, когда ему было 74 года. Моя бабушка Моузис первый раз покрасила дом, когда ей было 71 год. Энтони Кларк пробежал свой последний бостонский марафон в возрасте 86 лет, а моей бабушке было 96 лет, когда она в последний раз надрала мне задницу. Не позволяйте возрасту диктовать вам свои условия. Нет такой отговорки "я слишком стар для этого". Потому что возраст — это всего лишь цифра в вашей голове, не более. Поверьте мне, я знаю, что говорю.

Я понял, что везёт больше всего тем атлетам, которые работают тяжелее других.

Я понял, что даже после того, как ты устанавливаешь мировой рекорд, с тебя по-прежнему берут то же количество денег за вход в кинотеатр.

Я понял, что победа важна — но не настолько, как опыт состязания.

Я понял, что жизнь — это банкет и умереть на нём с голоду могут лишь круглые дураки.

Я понял, что победить можно любого.

Я понял, что всё стоящее на свете стоит того, чтобы ждать, а легко даются лишь самые бесполезные вещи.

Я понял, что мне ещё многое предстоит понять.

Спасибо и благослови вас Бог!

Глава 6. Искусство быть человеком

*Способности могут привести
тебя к вершине, но чтобы остаться
там, необходим характер.*

Джон Вуден

В течение нескольких последних лет я встречался с разными внушающими уважение командами и группами, но никогда в жизни я не был ещё в одном помещении с таким количеством великих атлетов, как сегодня вечером. Мне сказали, что сегодня здесь присутствуют люди, установившие 350 национальных рекордов, 700 американских рекордов и 250 мировых рекордов. Сегодня я имею возможность находиться в одном помещении с 67 национальными чемпионами и 43 чемпионами мира. Не буду говорить, какая это для меня честь и как я польщён, что именно мне дали возможность обратиться сегодня к вам. Сегодня я буду говорить с наиболее талантливыми спортсменами и я чувствую огромное чувство ответственности. Я просто обязан поделиться с вами всем, что у меня есть. Поэтому, давайте начнём.

Мне нравится быть спортсменом. Фактически, спорт — это огромная часть моей жизни. Честно говоря, нет ничего в моей жизни, что я ставил бы выше соревнований. То чувство эйфории и торжественности, которое даёт мне участие в спорте, превосходит всё, что я когда-либо испытывал. Спросите меня — и я вам скажу, что спорт — это дар нам от Бога. Я уверен, что многие сидящие здесь разделяют эти мои чувства. Несмотря на то, что спорт очень важен для нас, нам нужно понять, что это — всего лишь игра. Спорт — это весёлая, интересная игра, бросающая нам вызов, но, всё же, всего лишь игра — не более и не менее. В связи с этим, есть кое-что, что ужасно волнует меня. Это — наша слепая одержимость спортом, где мы не гнушаемся никаких средств — лишь бы они вели к цели. Меня действительно волнует эта проблема. А это — именно проблема, причём большая. Во-первых, одержимость Америки спортом просто чудовищна. В мире бушуют войны, и, можно было бы предполагать, что людей в Соединённых Штатах больше всего волнует проблема разоружения, так? Нет, их волнует спорт, только спорт! Они интересуются мировым чемпионатом больше, чем кризисом на Среднем Востоке. Телевидение и газеты уделяют больше внимания спорту, чем нашей экономике. И это несмотря на то, что от экономики зависит наша жизнь и благосостояние! Колледжи тратят больше денег на выплаты спортсменам, чем на

зарплату профессоров. Тренеры в колледжах получают больше денег за тренерскую работу, чем лауреаты Нобелевской Премии получают за учительскую работу. Имена суперзвёзд знает каждый у нас, а кто может с ходу назвать имена суперучёных? Шакил О'Нил, который играет за Los Angeles Lakers, получает примерно в 25 раз больше, чем Президент Соединённых Штатов. Если вас и это не поражает, то я уж и не знаю, что способно удивить вас вообще.

Одержимость американской публики спортом переплетается с жестокой реальностью соперничества в спорте. Никто в мире не реагирует на соперников так, как это делают американские атлеты. Подсчитано, что в среднем спортсмен в Америке тренируется по 12 часов в неделю. Учтите, что это — в среднем. Большинство элитных спортсменов тренируются в три раза больше. Причём, они тренируются через боль, через болезни и даже тогда, когда травмированы. Они идут на всё, чтобы улучшить свои спортивные результаты: ложь, стероиды, обман — в ход идёт всё, что хоть как-то способно улучшить их спортивные качества. Поверьте мне, есть множество элитных атлетов, которые посвятили буквально всю свою жизнь одной единственной цели. Многие элитные атлеты, в своей преданности спорту, более чем одержимы им. Фактически, исследования, проведённые спортивными психологами, показывают, что атлеты элитного класса, стремящиеся к достижению своих целей, часто страдают от навязчивых неврозов. Например, В конце 80-х я провёл несколько исследований на тяжёлоатлетах, которые показали, что между результатами в тяжёлой атлетике и степенью навязчивого невроза, определяемого согласно теста внимания и межличностных отношений (тест Нидерфтерса), существует устойчивая положительная линейная связь. Короче говоря, чем лучше лифтер, тем сильнее он страдает от навязчивых состояний.

Д-р Пол Хайлен с коллегами провёл ряд похожих исследований и обнаружил, что спортсмены, допущенные к Канадскому Чемпионату по Борьбе 1988 г., а также пловцы, часто становятся жертвами состояний, которые иначе как «навязчивыми» и не назовёшь. Спортсмены были замкнуты в себе, говорили сами с собой, а образ жизни был строго структурирован, по сравнению с другими атлетами, не достигшими столь высоких результатов.

Что интересно, большинство психологов верят, что большинству людей нужно быть слегка «помешанными», чтобы достигнуть элитных результатов в какой бы то ни было области. На самом деле, спорт, как одна из областей, где свирепствует наиболее ожесточённая конкуренция, требует от человека быть

одержимым — полностью одержимым — чтобы достичь статуса спортсмена мирового класса.

Д-р Гордон Эдлин, спортивный психолог, сказал как-то интересную мысль на этот счёт. Вот что он сказал:

"Я ещё не встречал ни одного великого атлета, который бы не страдал от "навязчивых неврозов" в той или иной степени. По-настоящему великие атлеты, т. е. тот самый "один процент", полностью помешаны на том, чем они занимаются. Они ценят спорт в своей жизни больше, чем работу, семью, межличностные отношения и даже собственное здоровье. Атлеты часто согласны принести в жертву всё, чем наполнена человеческая жизнь, в обмен на достижение элитного статуса в спорте. Для них ничто не имеет значения — лишь игра."

Я знаю, что вы сочтёте это сумасшествием, но я боюсь, что заявление д-ра Эдлина соответствует действительности. Давайте признаем, наконец, что спортсмены — это другие люди, особенно великие спортсмены. Ну, сами подумайте. Многих ли вы знаете людей, которые согласны доводить себя каждый день — на протяжении многих лет и десятилетий — до крайнего предела физической усталости, воздерживаясь при этом от социальных и физических удовольствий — от таких как, например, секс, алкоголь и межличностные отношения? Многие ли ваши знакомые жертвуют карьерными возможностями, финансовой безопасностью, домом, браком, даже детьми, возможно, вводят в своё тело нелегальные и опасные лекарства в больших количествах, игнорируют и терпят боль от серьёзных травм, тратят многие часы на отработку какого-нибудь одного навыка, до ужаса монотонного, и которые набирают или сбрасывают пару сотен фунтов веса каждый год? Раз уж на то пошло, назовите мне своих знакомых, которые согласны тратить 40–60 часов в неделю на своё хобби, и есть при этом 2–3 консервы тунца каждый день в течение всей жизни? И, всё же, находятся такие люди — они делают это всё ради шанса поучаствовать в соревнованиях, где, если им повезёт, они могут испытать несколько секунд славы.

Для многих атлетов спорт — это не просто событие, которое разыгрывается через определённые промежутки времени, для них спорт — это их социальная жизнь, психологическая жизнь и физическая жизнь. Такие люди не просто участвуют в спорте, вся их жизнь построена на спорте. Это — безумие.

Я помню, как пару лет назад у меня была возможность встретиться со Скоттом Эдмистоном, бывшим чемпионом мира и держателем мирового рекорда в пауэрлифтинге. Пока я занимался пауэрлифтингом, я встречал поистине «странных» лифтеров. Странных, как игра в карты без полной колоды.

Станных, как гребля одним веслом. Как сэндвичи без пикника. Как свет в доме, где никто не живёт. Как ... ну, в общем, вы поняли. Без сомнения, однако, никто из этих «странных» лифтеров не мог сравниться со Скоттом Эдмистоном, личностью ростом 180 см и весом 110 кг, суперменом из Аллентауна, штат Пенсильвания. На самом деле, когда дело доходит до навязчивых неврозов, то с ним может сравниться лишь считанное число людей.

Например, чтобы подготовить себя психологически к Национальному Чемпионату по Пауэрлифтингу среди Колледжей, Эдмистон сбрил все волосы со своей головы — под ноль. Затем, он вытащил из бифштекса большую кость, продел в неё цепь и надел себе на шею. Каждую ночь, он ходил по территории колледжа и рычал на людей. Дуг Хейнес, партнёр Скотта по тренировкам, рассказывал мне, что все в колледже — от дворника до президента — до смерти боялись Эдмистона. На самом деле, Дуг сказал, что некоторые студенты просто поворачивались и убегали прочь при виде Эдмистона.

Если вам такое поведение кажется «странным», то послушайте вот это. Чтобы подготовиться к Национальному Чемпионату USPF 1986 г., Скотт Эдмистон, личность ростом 180 см и весом 110 кг, супермен из Аллентауна, штат Пенсильвания, переехал жить прямо в местный зал, чтобы «настроиться» на предстоящий чемпионат. Он притащил с собой из дома матрас, маленькую ночную тумбочку и лампу и устроил себе спальную прямо в углу зала. Затем каждое утро с понедельника по субботу Эдмистон вытаскивал себя из кровати с пять часов утра, чтобы подготовиться к первой на дню двухчасовой тренировке. В пять часов того же дня, отработав 8 часов на сталепрокатной фабрике Bethlehem Steel, Эдмистон возвращался в зал, где проводил свою вторую на дню двухчасовую тренировку.

Позвольте мне зачитать вам то, что сказал Скотт в своём интервью, которое он дал мне для журнала Powerlifting USA, после того, как он ушёл из спорта в 22 года.

"Я поставил себе цель стать лучшим лифтером в мире. Я был согласен на всё — на любые жертвы, на тяжёлую работу, даже стероиды — я использовал всё. Для меня ничто не имело значения — ни моя семья, ни моя девушка — только лифтинг. Весь мой мир сузился до лифтинга — ничто другое не имело значения. Я благодарю Бога, что пережил всё это."

Если вам становится страшно, то позвольте мне прочесть вам ещё историю Стефана Корте. Он — великолепный атлет. Один из лучших пауэрлифтеров Германии. К тому времени, когда

ему исполнилось 22 года, он уже выиграл 3 Германских Национальных Чемпионата, Европейский Чемпионат и серебрянную медаль на Чемпионате Мира. Она также установил множество Германских Национальных Рекордов среди Тинейджеров в тяжёлом весе. Вся Германия молилась на Стефана. Все надеялись, что в будущем этот супертяж будет доминировать в пауэрлифтинге как минимум десять лет. Вот такой он был потрясающий атлет.

Также, хочу вам сказать, что Стефан был просто чудесным человеком. Он был оптимистом, всегда был готов поделиться с другими всем тем лучшим, что у него было. Возле него было просто приятно находиться. Я хотел бы, чтобы вы тоже знали его. Но Стефан также был человеком, который любил ходить по грани. Он был настолько одержим своими мечтами, что их воплощение буквально чуть не убило его. Его история одновременно может воодушевить вас и внушить вам страх. Она позволит вам взглянуть на мир близорукими глазами атлета мирового класса. Вот что случилось.

За 4 недели до начала Чемпионата Европы среди Юниоров 1993 г., Стефан заметил, что его правое яичко начало увеличиваться. Через 2 недели оно стало в два раза больше. Подозревая, что у него рак яичек, Стефан пошёл к своему другу, которые учился на медика, чтобы обследоваться. Диагноз, которые поставил ему его друг, не предвещал ничего хорошего. Он сказал Стефану, что у того точно был рак и что ему нужно немедленно пойти к врачу и начать лечение. Я не знаю, как поступили бы вы в такой ситуации, но я оказался бы в кабинете врача в тот же вечер. Но Стефан, вместо того, чтобы искать врача, отказался идти в больницу. Он боялся, что если ему поставят диагноз «рак», то его не допустят к Чемпионату Европы и, следовательно, он не сможет поехать на Чемпионат Мира. А золотая медаль на Чемпионате Мира была его заветной мечтой с самого раннего детства. Он не мог отказаться от этой мечты. Поэтому, он продолжил тренинг. На каждой тренировке он доводил своё тело до предела. Однако с каждым днём его тело становилось все меньше и меньше и оно слабело. Было очевидно, что рак расползлся по всему телу, но Стефан был упрям. Он не щадил себя и тренировался безжалостно — через страх и боль. Они никогда не жаловался, и никому не говорил о том, что у него рак. К началу чемпионата Стефан потерял почти 12 кг. Он был слаб и испуган, но полон решимости. Удивительно, но Стефан сделал невозможное и выиграл золотую медаль и получил приглашение на чемпионат мира. Невероятный подвиг, я до сих пор не могу понять, как ему это удалось.

К сожалению, история Стефана не имеет счастливого конца. На следующий день после соревнований, Стефана положили в больницу и немедленно прооперировали. Правое яичко и большая часть его брюшной лимфатической системы были удалены. Нужно ли говорить, что его карьера в пауэрлифтинге была на этом закончена? Разве это не печально? А ведь подобной трагедии можно было бы избежать. Я люблю Стефана Корте. Как я уже сказал, он удивительный человек, но я просто не верю, что победа — это всё, или что победа важнее любого другого аспекта человеческой жизни. Нет такого чемпионата или медали, за которые стоило бы отдать жизнь или за которые бы стоило терпеть человеческие страдания. Спорт — это весёлая и интересная игра. Всего лишь игра. Не более и не менее. Любой, кто думает иначе... болен.

К сожалению, история спорта полна примерами людей, чьей единственной целью в жизни было достижение спортивного величия. Для этих атлетов спорт — это не игра, для них спорт — вся жизнь. Ничто другое не имеет для них значения. Такие мужчины и женщины — одержимы. Они живут в одной реальности. Это — спорт. Они не признают никаких других реальностей. Они боятся ухода из спорта больше смерти. Для такого одержимого атлета нет ничего в жизни, что по важности могло бы сравниться с игрой. Игра — вот из чего состоит весь их мир. Ничто другое не существует. Думать так — значить страдать близоруким отношением к жизни.

Это кажется даже более безумным, если посмотреть на статистическую вероятность того, что вы добьётесь успеха в спорте. Давайте подсчитаем, какой шанс есть у нас пробиться в профессионалы в баскетболе. Каждый год примерно 200 тысяч старшеклассников участвуют в межшкольных матчах по баскетболу. Из этих старшеклассников примерно 12 тысяч поступят в колледж. Из этих 12 тысяч примерно 200 игроков будут завербованы NBA, но только 50 игрокам предложат контракт. Из этих 50, всего лишь примерно 5 получают, в конце концов, возможность начать играть. Из этих 5, лишь 2 продержатся в NBA пять сезонов. Другими словами, ваши шансы стать звездой в NBA равны примерно один к ста тысячам, и, поверьте мне, ваши шансы прославиться в любом другом спорте нисколько не лучше. Для сравнения: в бизнесе преуспевает 80 человек из 100. Только не поймите меня неправильно. Я — не против спорта. Кто-то, а я-то уж спортсмен в душе. Если у вас есть шанс стать кем-то в спорте, пожалуйста, флаг в руки, но не забывайте, что в жизни есть ещё кое-что помимо бросков баскетбольного мяча в корзину или ударов по мячу бейсбольному

битой. Стремитесь стать всесторонне развитым человеком, а не только человеком, у которого кроме хорошей физической формы ничего нет в жизни. Становитесь физически, умственно, социально и духовно развитыми людьми.

Подумайте — ну велика ли важность, если кто-то умеет поднять над головой тяжёлый вес, удачно ударить битой по мячу или забросить мяч в баскетбольную корзину? Хорошо, конечно, уметь это делать, но все эти умения имеют ограниченную ценность для человечества. Я думаю, что моей матери удалось в начале моей карьеры в лифтинге заставить меня посмотреть на эти вещи более глобально. Я помню, я только что побил мировой рекорд в приседании и был вне себя от радости, когда позвонил ей по телефону, чтобы сообщить ей это. Я даже в душ не стал забегать, а тут же побежал к ближайшему телефону и позвонил ей. Я сказал: "Мама, я сегодня установил новый мировой рекорд!" И она мне сказала своим красивым итальянским акцентом: "Молодец, сынок. Ты уже починил свою машину?" Я полагаю, что этим всё сказано. Атлетика — это здорово, но в жизни есть вещи и поважнее — например, держать свою машину на ходу. Знаете, Америка больше не нуждается в великих атлетах. У нас уже достаточно талантливых игроков в бейсбол, баскетбол, футбол и теннис. Вот кого нам точно не хватает — это талантливых врачей, юристов и учителей и т. д. Не поймите меня неправильно. Как я уже сказал, я — не против спорта. В душе я — атлет. Мне нравится быть спортсменом. Но истина заключается в том, что быть хорошим человеком — это важнее, чем быть великим атлетом. И, скажу я вам, быть хорошим человеком намного труднее.

Поэтому, сегодня, с вашего разрешения, я хотел бы поговорить с вами о том, какими качествами мы должны обладать, чтобы нас смогли назвать всесторонне развитыми людьми. Те мои идеи на этой счёт, которые вам понравятся, вы можете взять с собой домой. Другие идеи можете оставить здесь. Давайте назовём тему нашего разговора так: "Искусство быть человеком".

Я думаю, что каждый человек заинтересован быть всесторонне развитой личностью. То есть быть личностью, развитой не только физически, но и умственно, социально и духовно. Я отдаю себе отчёт, что мы, как спортсмены, склонны более сосредотачиваться на физических аспектах нашей жизни, чем других. Я полагаю, что это — естественно, потому что то, чем мы занимаемся, требует от нас экстремальных физических качеств. Однако игнорировать другие аспекты — это значит совершать ошибку самого значительного масштаба, потому что

без этих других аспектов жизни мы никогда не сможем раскрыть свой потенциал. Это правда, что тело — это важная штука, но она важна лишь постольку, поскольку в ней заключён величайший дар Бога нам — наш мозг.

Человеческий мозг — это чудо. Он не имеет границ. Никто не в силах оценить его потенциал. Поверьте мне, человек просто не способен себе представить силу собственного мозга. Исследователи мозга говорят, что даже гении используют лишь крошечную долю возможностей своего мозга. "Если бы человек научился пользоваться своим мозгом на 100 %", говорит д-р Стефан Берхард, ведущий нейрофизиолог, "то он, вероятно, пересёк бы границы, установленные для обычных смертных. Он стал бы подобен Богу." Подумайте над этими словами. Что за чудо подарил Бог людям, это наш мозг! И, тем не менее, мы даже не утруждаем себя пользоваться им.

Вы знаете, мы — самая великая страна в мире, но мы также — одна из самых необразованных стран в мире. Что само по себе является сумасшествием, учитывая что у нас есть наилучшие возможности к образованию на планете. Наши банки данных доверху забиты самой последней научной информацией, доступной человеку, и у нас есть технологии, позволяющие получить доступ к этой информации мгновенно. У нас в Америке есть всё — лучшие школы, лучшие библиотеки, лучшие образовательные технологии и оборудование... всё самое лучшее. Короче говоря, другим странам наши образовательные возможности кажутся футуристическими. И, знаете что? Большинству американцев плевать на это. Всё, что их волнует — это кто выиграет в этом году суперкубок. Это тревожит их больше, чем образование собственных детей. Это — печально, потому что интеллект — это одна из важнейших составляющих человека. Ум даёт нам возможность принимать участие в идеях и чувствах других. Ум — это особое человеческое качество, которое позволяет нам выйти из собственных рамок и увидеть и понять чудо и магию других людей, посмотреть на мир их глазами. Ум даёт нам возможность понимать, сочувствовать, мечтать, сострадать, прощать, проявлять чуткость и нежность и любить. Наличие ума обогащает всю нашу жизнь, а также жизнь других людей, до которых мы дотрагиваемся.

К сожалению, образование в Америке не ценится. Фактически, американцы смотрят на получение образования больше как на преграду, чем как на возможность вырасти и состояться как личность. Я работаю преподавателем вот уже пятнадцать лет и могу честно сказать, что большинство студентов относятся к своему образованию несерьёзно. Я знаю ребят,

которые проводят в день 3 часа в спортзале или 6 часов перед телевизором, но их не заставишь провести за книжкой и 15 минут в день. Что-то у нас не то творится с отношением людей к образованию в этой стране. Чёрт, да если бы мы уделяли образованию хотя бы долю того времени, которое мы тратим на спорт, то мы бы стали страной гениев. А сейчас мы — страна кретингов.

Пару месяцев назад я спросил своего издателя, почему, по его мнению, мои книги лучше продаются в Европе, чем в Штатах. И, знаете, что он мне ответил? "Американские спортсмены либо не читают, либо не умеют читать." Приходится признать, что он прав. Американцы на самом деле не читают, что само по себе странно, учитывая что большинство из нас тратит половину юности на то, чтобы научиться читать, а когда мы, наконец, научаемся чтению, то мы ничего не читаем. А вот кое-что, что, возможно, шокирует вас. Студент колледжа в среднем после выпуска прочитывает менее одной книги в год. И это — в среднем среди выпускников колледжей. Большинство же обычных американцев не открывают книгу десятилетиями. А вот уже статистика, которая вообще ни в какие ворота не лезет: 20 % американцев, в сущности, безграмотны. Хуже того, каждый год к этому и без того шокирующему количеству неграмотных присоединяется один миллион безграмотных подростков. Я знаю, что вы сейчас думаете: "В Америке больше выпускников колледжей, чем в любой другой стране мира." Не позволяйте этой фразе обмануть вас, потому что учёные степени и титулы в Америке не значат ничего. Среди моих знакомых, безнадёжных кретингов, много тех, кто имеют приставку "д-р фил. наук" перед своим именем. У меня также много знакомых, настоящих гениев, которые даже не знают, что это за сокращение такое — "д-р фил. наук". Уж поверьте мне, нынче каждый идиот может стать "доктором наук". Чёрт, да о чём тут говорить, если даже я им стал.

Недавно один мой друг заявил мне, что собирается стать сертифицированным экспертом по фитнесу. Он никогда не закончил ни в одном колледже ни одного курса по физиологии, био-механике, кинесиологии, зоологии, анатомии, питанию... Чёрт, да он вообще никогда не учился в колледже. Он ничего не соображает даже в элементарных аспектах силового тренинга. Но однажды он раскошелился на двести две сотни долларов, посидел где-то на четырёх часовом семинаре по фитнесу и вот он уже называется "эксперт по фитнесу" и в доказательство может ткнуть вас носом в свой сертификат. Всего неделю тому назад этот парень работал официантом в МакДональдсе, кормя своих

клиентов всякой дрянью, а теперь, надо же, он — «фитнес-гуру». Вы можете в это поверить? Не верьте! Как я сказал, не позволяйте проходимцам с учёными степенями морочить вам голову. Всегда смотрите на реальные знания человека, а не на кусок бумажки, который он держит в своей руке. Даже Аристотель отмечал разницу между образованием и интеллектом, когда он написал: "Каждый может получить почести, но не каждый их заслуживает". Учёная степень — это просто кусок бумаги. Ваша компетенция — вот что важно, а не то, как называется ваша должность. Вам нужно доказать своё звание в жизни. Вы думаете, фирме «ИБМ» было какое-то дело до того, есть ли у Билла Гейтса учёная степень? Чёрт, нет, конечно же! Их интересовало лишь то, на что он способен. Всё, что они хотели от него, это чтобы он «выдал» ту самую программу для компьютера. В общем, вопрос звучит так: компетентны ли вы? На что вы способны? Так и должно быть — результаты, основанные на компетенции. Поверьте мне, что в спорте дела обстоят точно так же. Лишь потому, что Карл Льюис решил участвовать в забеге, другие атлеты не скажут: "Чёрт, Карл припёрся — дайте ему золотую медаль." Нет, конечно же! Они заставят его доказать на деле, что он — лучший среди них. И они будут заставлять его доказывать это на каждом соревновании. Им наплевать, что он — чемпион мира. Конечно, Льюис может подтвердить свой титул на беговой дорожке — он всю жизнь посвятил бегу. А когда он выиграл золотую медаль, он не прекратил тренироваться. Он продолжал работать над собой, потому что он знал, что найдутся такие, которые зададут ему вопрос: "По какому праву ты называешь себя чемпионом?" К сожалению, для большинства американцев такое поведение нетипично. Судя по всему, как только они получают свидетельство об окончании школы, они перестают учиться. Это — ошибка глобальной величины. Мы живём в таком динамично развивающемся обществе, что даже если мы ничего не делаем, мы уже отстаём. Как я уже упомянул, в жизни приходится доказывать собственную цену постоянно, каждый день. Нельзя отдыхать на лаврах. Как только вам покажется, что вы всего достигли, ваша жизнь остановится, в ней появится инерция, и вот, не успели вы и опомниться, как вы уже сидите на обочине жизни. Каждый человек заинтересован в том, чтобы быть не полностью недовольным, а всегда неудовлетворённым. Лео Баскаглиа сказал так: "Образование — это занятие бесконечное. Лишь про того человека можно сказать, что он обладает настоящим интеллектом, кто посвящает себя учёбе до конца жизни". Разрешите мне зачитать ещё несколько мыслей Баскаглии:

"Чтобы в истинной мере оценить пользу знаний, нам нужно признать основной закон природы: то, что не растёт, умирает... Жизнь, проживаемая с зафиксированных пределах, жизнь, которая проживается лишь в рамках хорошо протоптанной колеи привычек и рутины, обедняется чрезвычайно, потому что она забывает о том, что мы живём в постоянно меняющейся среде. То, что не растёт, умирает."

Он прав! Мы должны постоянно к чему-то стремиться, экспериментировать, учиться чему-то и расти. Мы до конца жизни должны стремиться к новым знаниям. Каждый день мы должны узнавать что-то новое о мире, а когда это происходит, то меняемся и мы тоже. Вам придётся долго и тяжело работать, если вы действительно хотите вырасти в интеллектуальном смысле. Это — нелёгкий процесс, но жизнь не преподносит ничего стоящего на блюдечке. Как сказал наш Господь: "Что посеешь, то и пожнёшь".

Я никак не могу понять, почему люди не хотят учиться. Ведь вы каждый раз узнаете что-то новое, вы становитесь сами чем-то новым, чем-то более великим, чем-то более совершенным. Мы есть сумма накопленного нами. Будда сказал нам, что путешествия за пределами тела бесполезны. Иисус сказал: "Если вы хотите найти жизнь, вы должны обратиться внутрь себя." Следовательно, нам надлежит стать тем, кем позволяет нам стать заложенный в нас потенциал. Мы должны стать как можно более замечательными, умными, любящими человеческими существами — насколько это только возможно. И тогда выживание нам гарантировано. Малькольм Х очень едко выразился, когда сказал: "Они могут заковать в цепи мои руки и ноги, но они не могут заковать в кандалы мой разум". Ум даёт свободу. Поверьте мне, невежество может сделать из вас раба, но если вы умны, то перед вами поистине нет никаких границ. Вы можете управлять историей, изменять окружающую среду, лепить свою судьбу... чёрт, да вы даже можете сделать невозможное возможным! Всего лишь 60 лет тому назад братьям Райт твердили, что если бы Бог хотел, чтобы человек летал, то он бы дал ему крылья. А сегодня люди шагают по Луне. Интеллект — вот настоящая сила! **ВОТ НАСТОЯЩАЯ МОЩЬ!**

Спортсмены никак не могут понять одну вещь — тело служит мозгу. А не наоборот. Если у вас сильный разум, то и тело подтянется к этому уровню. На самом деле, были проведены убедительные исследования в области психомоторики, которые показали, что между знаниями атлета о своём виде спорта и

между теми результатами, которые он показывает в этом виде спорта, есть линейная зависимость. Короче говоря, чем больше информации у атлета, тем больше у него шансов достичь успеха. Поэтому, тренеры из Восточного Блока, в первую очередь из Советского Союза, Чехословакии и Восточной Германии, требовали от своих подопечных, чтобы те повышали свои теоретические знания. Тренеры в этих странах часто поручали спортсменам прочесть ту или иную книгу, часто они устраивали обсуждения прочитанного и водили своих подопечных на лекции, для чего они приглашали разных авторитетов. На лекция спортсмены узнавали о психологических и физиологических тонкостях того вида спорта, которым они занимались. Затем они обсуждали прослушанное.

Также, спортсменам часто показывали тренировочные фильмы, где они анализировали собственные же движения и сравнивали их с движениями лучших атлетов мира. Эти программы убедительно доказали, что спортсмены, которые были интеллектуально подготовлены к соревнованиям, выступали лучше, чем атлеты, которые не занимались подобным образованием. Другими словами, побеждают мозгами, а не мышцами. Я знаю, что именно так и случилось в моей карьере. Было много спортсменов, которые по физическим данным превосходили меня и могли легко бы меня победить. Но побеждал их я. Давайте будет честными — ведь у меня тело, в лучшем случае, 11-летнего коллекционера марок. Такого просто не должно было случиться, чтобы я победил тех ребят, которых я победил. Когда я выступал на соревнованиях, я делал всё, от меня зависящее, чтобы достать как можно больше информации о моём спорте. Я читал практически всё, что попадало мне в руки — книги по тренировочному процессу, по энергетическим добавкам, по питанию и т. д. Я звонил и навещал известных тренеров и спортсменов. Я делал всё, что могло обеспечить мне хотя бы небольшой перевес над соперниками. Я не чурался ничего, что могло бы хоть как-то улучшить мои результаты. Я изучал биомеханику, гипноз, био-обратную связь, спортивную медицину и т. д. Я даже изучал, как на результаты влияют такие вещи, как музыка, освещение и цвета.

Короче, чего я только не делал — и ведь моя стратегия сработала. Скажу вам ещё следующее. Я — простой обычный парень. Я не сделал ничего такого, чего не могли бы сделать вы. А некоторые из вас могут сделать это даже лучше, чем я. Как я уже сказал, если вы не боитесь тяжёлой работы, умеете пользоваться мозгами, то вы можете стать кем угодно и чем угодно в жизни. Да, вы даже можете летать, если вы поверите в то, что у вас есть

способности к этому. Сила мозга беспредельна.

Лично я никогда не собираюсь прекращать учиться, потому что чем больше я узнаю, тем больше я становлюсь и тем большим я могу поделиться с другими. А чем больше я могу поделиться с другими, тем ближе я могу быть к людям и тогда, может быть, просто может быть, между нами может произойти что-то замечательное и волшебное. В этом для меня и заключается смысл жизни.

Ещё меня очень волнует то, что происходит с нами в социальном плане. Задумайтесь-ка хоть на секунду над такой статистикой. Каждый год в Америке 25 тысяч человек кончают жизнь самоубийством. Это печально или как? Каждый год случается 30 тысяч убийств, 60 тысяч изнасилований, 60 тысяч случаев, когда мужья избивают своих жён, 900 тысяч детей убегают из дому, 60 тысяч мужчин и женщин обращаются к психиатру за помощью. А можете ли вы поверить в это — отношения между двумя людьми в Америке в среднем продолжаются всего 3 месяца, а 50 % браков заканчиваются разводом. А из людей, оставшихся в браке, 84 % заявляют, что они несчастливы в семейной жизни. Фактически, опросы, проведённые среди таких людей, показывают, что они никогда бы вступили в брак, если бы им представился бы шанс начать жизнь заново. Джордж Леонард сказал: "Мы может отравить человека на орбиту, высадить его на Луну, но наше общество до сих пор не изобрело способа, как заставить двух людей прожить в гармонии друг с другом в течение семи дней так, чтобы у них при этом не возникло желания придушить друг друга." И положение лишь становится всё хуже и хуже. Недавно в США было проведено исследование, в ходе которого лишь 20 % американцев сказали, что они счастливы и им нравится их жизнь.

Причём, ситуация отнюдь не меняется к лучшему. Фактически, мы живём сейчас в другом мире. Когда я был ребёнком, мы жили в Филадельфии. Какое чудесное имя для города. «Филадельфия» переводится как "город братской любви". Я помню, когда я был маленьким, мы не запирали нашу дверь на тот случай, что если нашим соседям что-нибудь понадобится у нас. И соседи поступали так же. Если нам что-то было нужно, то мы просто заходили к ним в дом и брали это, а потом позже в этот же день отдавали. Точно так же делали и все наши соседи. Например, иногда по утрам, когда мы ещё спали, они приходили и занимали у нас яйца и сахар — или что-нибудь другое, что им было нужно. Затем, они возвращали это и благодарили нас: "Вот ваши яйца, мы брали их у вас утром. Спасибо!" Было так приятно делиться с друзьями. Каждый заботился о друг друге. Чудесное

было время. Сегодня же, если вы забудете запереть свою дверь в Филадельфии, то, можете быть спокойны, соседи не заставят себя долго ждать — они придут, возьмут ваши яйца, вашу микроволновку, стереомагнитофон и всё остальное, что окажется не прибитым к полу гвоздями. И, можете мне поверить, они вряд ли принесут всё это назад когда-либо.

Очевидно, что мы чего-то недопонимаем, когда речь заходит об основных человеческих качествах. Мы больше не протягиваем друг другу руку и не заботимся друг о друге. И ещё — мы разучились любить. Мы забыли, что это такое — "забота о ближнем своём". Мы принадлежим к поколению, живущему под девизом "я для меня". Каждый волнуется лишь о себе и о том, какую выгоду он может извлечь из той или иной ситуации. Я постоянно слышу, как люди говорят эту фразу: "А мне-то что с этого? Зачем мне это нужно?" Мы стали такими эгоистами и думаем лишь о себе. Неудивительно, что среди нас так мало счастливых людей.

Людям нуждаются в обществе и общении, но всё, что мы имеем — это "подчёркнутая индивидуальность". Это неправильно. Мы нужны друг другу. Мы все хотим быть понятыми, обнятыми и принятыми. Никто из нас не камень. Мы все нуждаемся в любви и сострадании. Норман Винсент Пил сказал, что "ощущение прикосновения другого человека не заменит ничто". Мы и сами это знаем, но продолжаем упрямо отталкивать других от себя. Как будто мы боимся друг друга, боимся показать свою уязвимость, боимся признаться: "Вот он я, смотри — я не идеален, у меня свои недостатки, но я также уникальное человеческое существо и я могу поделиться с тобой чудесными вещами".

И ещё — мы сейчас настолько подозрительно относимся друг к другу, что мы просто упускаем возможности для дружбы и любви. Я вижу девушку, гуляющую по территории колледжа, и мне бросается в глаза, какие у неё великолепные волосы, и я говорю: "У тебя сегодня волосы такие красивые." И я иду дальше. Затем я вижу ещё одну девушку, на ней очень красивое платье, и я говорю ей: "Мне так нравится твоё платье. Ты сегодня просто прекрасно выглядишь." И я шагаю дальше. И вижу парня, у которого просто потрясающая атлетическая фигура и видно, что он немало времени проводит в зале, и я говорю ему: "Ты классно выглядишь!" И, знаете, что случается потом? Эти трое человек встречаются на другом конце территории и первая девушка говорит: "Я только что встретила Джадда, и вы только представьте себе! Он приставал ко мне!" И вторая девушка ответит: "Да, я тоже его только что видела, он и ко мне приставал." И парень тоже скажет: "Да-да, он ко мне тоже

приставал." С ума сойти! Но вот так мы живём в Америке. Мы так подозрительно смотрим друг на друга, на каждого, кто пытается протянуть нам руку, что мы готовы немедленно шлёпнуть его по рукам.

Вы знаете, пару лет назад мне довелось рассказывать своим студентам о Святом Франциске из Ассиси. Я рассказал об его философии — она заключается в том, что всё, что у тебя есть, ты должен отдавать другим. И, знаете, он именно так и делал. Он раздал всё своё богатство, ему было не жалко для других тратить своё время, свою энергию. Он был одним из самых щедрых людей на свете и народ очень любил его. Но, знаете, что сказал мои студенты? "У парня, должно быть, крыша совсем поехала. Он просто спятил." Они не смогли понять, что когда ты отдаёшь людям всё, что у тебя есть, то ты получаешь взамен намного больше. Ты получаешь взамен любовь — самый важный элемент здоровья и счастья. Как сказал великий китайский философ Лао Тзу: "Доброта в словах порождает уверенность. Доброта в мыслях порождает мудрость. Доброта в поступках порождает любовь." Когда я был в Китае последний раз, то со мной произошла удивительная история. Я был там с китайской олимпийской командой по тяжёлой атлетике и они показывали мне Пекин. На самом деле, он водили меня из одного храма в другой. Верьте мне, в Китае храмов больше, чем у фирмы «К-Марта» "особых предложений".

Прошло четыре часа после начала экскурсии и, когда у меня от храмов уже стало рябить в глазах, они все стали казаться мне одинаковыми. Поэтому, я решил погулять самостоятельно, чтобы посмотреть, что ещё есть в Китае, кроме храмов. Я прошёл, должно быть, не более трёх миль, когда неожиданно я понял, что я потерялся. Хотя, я не совсем потерялся. Дорога просто разделялась на две и я не мог вспомнить, по какой я спустился. Моя главная проблема заключалась в том, что если я выберу не ту дорогу, то не поспел бы на встречу с другими лифтерами. Мне нужен был какой-нибудь транспорт — причём срочно. Конечно, в Китае ни у кого нет автомобиля — они просто не могут позволить себе такую вещь. Но почти у каждого есть велосипед. Поэтому, я стал искать кого-нибудь, кто мог бы мне дать на время велосипед. Удача улыбнулась мне — я увидел молодую девушку-крестьянку, она проходила мимо, и у неё был старый побитый велосипед. Я знаю, что я скажу банальную вещь, но за все три дня пребывания в Китае я не встречал более красивой женщины, чем та девушка. У неё были чёрные как уголь глаза цвета ламповой сажи, красивая оливкового цвета кожа и тело, как у проститутки с 12-ой улицы.

После того, как я её остановил, я попытался объяснить ей на китайском мою дилемму. Я подумал, что если мне удастся сочинить какую-нибудь слезливую историю, то она даст мне велосипед в аренду по более дешёвой цене. К моему удивлению, как только она поняла, что я потерялся, он слезла с велосипеда и дала его мне. Ещё более удивительным был тот факт, что она отказалась брать от меня какие-либо деньги в обмен на велосипед. Мне было стыдно забирать у неё велосипед вот так, без денег, но у меня просто не было времени, чтобы уговаривать её. Поэтому, я запрыгнул на её велосипед и поехал искать других лифтеров. К счастью, я выбрал правильную дорогу и встретился с ними как раз в тот момент, когда они выходили из очередного храма, построенного в честь ... ну, неважно кого. После того, как я объяснил им, что произошло со мной, мы договорились, что мы встретимся в ближайшем ресторане, когда я верну велосипед.

Пока я ехал на велосипеде обратно, я начал думать о том, что сделала для меня эта крестьянка. Я нисколько не сомневался в том, что кроме велосипеда у неё больше ничего не было. Ну, может быть, дом. Если у неё был дом. И вот к ней подходит иностранец, которого она до этого в глаза не видела, и она отдаёт ему одну из своих главных драгоценностей. Она не имела никаких гарантий, что я верну этот велосипед ей. Более того, что она могла сделать, если я не верну его ей? Ничего. Она полностью доверилась мне. Чем больше я думал об этом, тем больше убеждался, что то, что она отдала мне свой велосипед, было, на самом деле, поразительным актом доверия и доброты. Мы можете, к примеру, представить себе, чтобы кто-нибудь в Америке отдал кому-нибудь свой велосипед или машину — а тем более иностранцу? Давайте скажем правду — если иностранец спросит в Америке у прохожих, сколько времени, то большинство американцев просто пройдут мимо, не ответив ему. Чёрт, да большинство американцев просто пройдут мимо, даже если время будет спрашивать американец. Что же, я подумал, что если она отнеслась ко мне с такой добротой, то я сделаю для неё тоже самое. Я решил, что я дам ей 200 йен за то, что она позволила мне воспользоваться своим велосипедом. В нашей валюте это обозначает примерно 60 долларов — это примерно трёхмесячная зарплата крестьянина в Китае.

Когда я вернулся к ней, я обнаружил, что девушка сидит на обочине дороги и ждёт меня. После того, как я поблагодарил её, я вытащил из бумажника 200 йен и протянул ей. Она тут же вернула мне деньги обратно, покачала головой и подарила мне такую улыбку, что я абсолютно растаял. Я попытался снова дать ей деньги, но она снова отказалась от них. Я знаю, что это звучит

гупо, но когда я стоял там и смотрел на неё, то я просто физически ощущал, как она излучает любовь и тепло. Я также понял, что деньги в той ситуации были неуместны. Дар — это то, что даётся от сердца, даётся без ожидания получить взамен похвалу или награду. Её акт доброты был её даром мне — и я всегда буду дорожить им.

Так и должно быть заведено в жизни. Мы должны относиться друг к другу так, как хотим, чтобы другие относились к нам. Мы должны тянуться друг к другу, относиться друг к другу с состраданием и с любовью. Как я сказал, мы нужны друг другу. К сожалению, в Америке всё по-другому. Судя по всему, мы больше не предполагаем наличие добра друг в друге. Люди вступают в отношения и, вместо того чтобы сделать жизнь друг друга лучше, они разывают друг друга на части, пытаясь самоутвердиться за счёт друг друга. Это — не любовь. Это — эгоизм и комплекс неполноценности, вырывающийся наружу. А стоит кому-то преуспеть в чём-то — Бог ему в помощь. Мы тут же набрасываемся на него и пытаемся очернить его репутацию. Успех другого для нас хуже горькой редьки. Лео Ростен сказал: "Жестоки лишь слабые; лишь от сильных можно ожидать доброты." Ростен прав — лишь слабые, неуверенные люди всегда торопятся бросить камень в другого.

А расизм? Что это вообще такое? Я знаю, что вряд ли я найду много сторонников со своей точкой зрения, но я твёрдо убеждён в пользе смешения рас. А самое главное, я верю в то, что о человеке нужно судить по его характеру, а не по цвету его кожи. Мне глубоко противна любая форма расизма, будь то расизма «чёрных» или расизма «белых». Мы все — братья и сёстры, дети Бога. Мы должны тянуться друг к другу, любить, рисковать и верить в людей. Если мы поступаем иначе, то мы никогда не сможем реализовать всё то величие, заложенное в нас Богом, и все его дары нам.

Я хочу рассказать вам одну прекрасную историю о человеческом мужестве и любви. История эта про моего отца. Я знаю-знаю, что вы сейчас думаете: "О, нет! Только не очередная история про "моего великого отца". Ну что же... вообще-то, это именно такая история. Не поймите меня неправильно. Мне не стыдно хвастаться своим отцом. Каждый сын должен быть уверен, что его отец — самый великий. К сожалению, часто это не так, но, поверьте мне, именно так и должно быть. Я верю, что я — очень объективный человек. Я много поездил по нашей стране, у меня была возможность побывать и в других странах. Конечно, я встречался с тысячами людей, но, могу честно сказать, что не встречал ещё человека лучше, чем мой отец — а я ведь встречал

поистине великих людей. Мой отец — прекрасный, удивительный человек. Всегда настроенный позитивно, всегда улыбающийся и всегдадвигающийся вперёд. Он — человек дела, а не мечтатель. Слушатель, а не мыслитель. Лидер, а не ведомый. Честный, трудолюбивый, умный и сильный. Он представляет собой просто поразительную силу. В нём сосредоточено всё, чем я когда-либо хотел стать.

История, которую я вам собираюсь рассказать, не имеет ничего общего с моей любовью к моему отцу и моей привязанностью к нему. Она, скорее, про любовь моего отца к другому человеку — с чёрной кожей. Это случилось примерно 35 лет назад. Если моя память мне не изменяет, мой отец был одним из лучших питчеров в Америке. Не подумайте, что эти слова — всего лишь хвастливое заявление гордого сына. Я говорю о фактах. В те годы, когда он играл, процент его побед был выше 95. Ему ничего не стоило забить 16 или 17 мячей за игру. А когда дело доходило до подачи "неприняемого мяча", то я не думаю, что с моим отцом мог кто-нибудь сравниться, кроме Великого Эдди Фейнера. В одном сезоне он подал 21 неприняемых мяча. Неудивительно, что в начале каждого сезона моего отца раздирали на части разные команды, которые хотели, чтобы он играл за них. Часто бывало, что другие команды нанимали его поиграть за них на турнирах, проходящих по выходным дням. Вот какой он был хороший игрок.

Если и был в целом штате Пенсильвания питчер, который мог обыграть моего отца, то им был, безусловно, Оди Тредформ. В этом даже есть какая-то ирония, потому что именно мой отец научил Оди подавать мяч. Фактически, Оди всегда честно говорил, что если бы не мой отец, он никогда бы не стал питчером. На самое главное, Оди, который, кстати, был чернокожим, был самым лучшим другом моего отца. Поймите, что сейчас речь идёт о 50-х гг., в то время общество смотрело косо на чёрных и белых, которые водили между собой дружбу. Самое смешное, что когда дело доходит до спорта, то люди меньше обращают внимания на расовые предрассудки. Так как Оди был одним из лучших питчеров в стране, многие команды, состоящие целиком из белых людей, пытались пригласить его к себе. Но, как правило, Оди играл в той же команде, где и мой отец. В общем, история такова, что однажды на одном турнире, проходящем в уик-энд, мой отец и Оди играли за команду Allentown Patriots. Patriots были сильнейшей командой, они и до сих пор являются таковой. Как бы там ни было, в первой же игре мой отец подал 1–2 мяча, которые и обеспечили победу. Оди сыграл не хуже.

После второй игры вся команда решила устроить пикник и пообедать. Когда мы подошли к павильону, все уже сидели за столами, кроме Оди, моего отца и меня. Мы сели под большим дубом и начали есть. Когда мы закончили нашу трапезу, Оди встал и пошёл на поле, чтобы посмотреть, как там играют. Через несколько минут после того, как Оди отошёл от нас, один из игроков подошёл к моему отцу и сказал: "Мы все знаем, что Оди — хороший парень, но ему нужно научиться знать своё место. Когда ниггер играет с нами — это одно, но это не значит, что он может есть с нами." Я не уверен, что слова были именно такими, но, можете не беспокоиться, смысл был таким. Я точно помню, что он использовал слово «ниггер», потому что именно тогда я впервые услышал это слово. Я могу не помнить, что сказал ещё тот человек, но точно запомнил, что ответил мой отец. Он пришёл в бешенство. Сначала он дал знать этому игроку со всей определённости, что он не собирается слушать такую чушь. Он также дал понять ему, что Оди — не только великий питчер, но и прекрасный человек, и что он считал за честь, что Оди считает его своим другом. Мой отец затем подошёл к павильону и сообщил всей команде, что Оди — не просто его хороший друг, но и человек, которым он восхищается и которого он любит. И если это не нравится кому-то, то он с радостью соберёт свои вещи и пойдёт домой.

В то время я был ещё слишком молод, чтобы полностью оценить смысл произошедшего. Прошло несколько лет и, оглядываясь назад, я начинаю понимать значение того поступка. Прежде всего, я уверен, что нужно было иметь много мужества, чтобы сделать то, что сделал мой отец. Он легко мог бы просто проигнорировать замечание игрока. Оди никогда бы об этом не узнал, а отец сохранил бы хорошие отношения со всеми в команде. Но мой отец просто не мог поступить так. Он понял, что если он ничего не скажет, то его молчание будет расценено так, как будто он поддерживает ненависть и расовые предрассудки. А самое важное, возможно, заключается в том, что он понял, что то, как он поступил бы в тот момент, сильно повлияет на то, как я буду думать и поступать в своей жизни. Рассуждать о любви и заботе о ближних — это одно, но совсем другое — жить в соответствии с этими своими убеждениями. Как я уже сказал ранее, быть хорошим человеком — не так-то уж легко.

Вы знаете, если вы играете на пианино только на белых клавишах, вы можете сыграть прекрасную музыку. Вы можете сыграть музыку не хуже, если будете играть только на чёрных клавишах. Но сыграть что-либо настоящее у вас не получится до тех пор, пока вы не научитесь играть на белых клавишах и чёрных

вместе. Я верю, что то же самое относится и к гомо сапиенсу. Нам нужно жить вместе, работать вместе и играть вместе, если мы хотим сделать этот мир лучше. Нам нужно сказать: "Нет расизму! Да любви! Да состраданию! Да заботе друг о друге!"

Можете мне поверить: люди, а не вещи не сделают вас счастливыми. Когда я работал в профессиональном бейсболе, я находился рядом с одними из самых богатых людей в мире и некоторые из них были самыми несчастными людьми из всех, кого я когда-либо встречал. А когда я работал на сталелитейном заводе на каникулах во время учёбы в колледже, я встречал людей, которые, судя по всему, были одними из самых бедных людей в мире. И знаете что? Многие из них были очень счастливы. Как я сказал, счастливыми нас делают не вещи, а люди. Именно поэтому у меня есть одно правило, и если у вас хватит ума, то вы тоже станете ему следовать. Правило простое: люди важнее вещей. Помните, что каждый из вас — это дар Бога. Протяните друг другу руки, рискуйте, любите, делитесь друг с другом и отдавайте себя полностью. Попробуйте снова стать людьми.

Я хотел бы оставить вас вместе с кое-какими мыслями о Боге в нашей жизни. Как правило, я не затрагиваю тему метафизики на своих лекциях, но это, может быть, моя ошибка. Конечно же, нам всем в нашей жизни нужен Бог, без Бога мы ничто. С Богом наша сила не имеет границ. Бог даёт нам силы преодолевать любые препятствия. В знании того, что с нами Бог, скрывается сила. Я всегда помню, когда мне плохо, о двух вещах: о том, что Бог всегда со мной, и о том, что с Христом я могу сделать всё. Эти убеждения придавали мне сил на протяжении всей моей карьеры.

Несколько лет тому назад правительство Китая пригласило меня потренироваться в Олимпийском тренировочном центре в Пекине. Хотя я и обрадовался такой возможности, но я был испуган до смерти. Как вы, должно быть, знаете, Китай — это коммунистическая страна, где власть принадлежит военным. Я помню, что когда сошёл с самолёта, меня встречали солдаты, вооружённые автоматами. "Ну я и попал", подумал я. Затем, когда я добрался до тренировочного центра, мне сказали, что я — первый иностранец, который переступит его порог. Естественно, когда я вошёл в зал, то все тут же уставились на меня. Некоторые молодые атлеты никогда до этого не видели американца. На самом деле, многие из них даже подходили ко мне и спрашивали, можно ли им потрогать мою кожу и волосы. Это было странно.

После своей первой тренировки в этом центре, я пошёл в душевую и все женщины, спортсменки, пошли за мной и мне пришлось принимать душ вместе с ними. Я спросил переводчика,

в чём дело, и он объяснил мне, что они хотели посмотреть, как выглядит американский мужчина. У меня просто не было слов. Надеюсь, я их не разочаровал. И это было лишь начало. На своей первой тренировке с китайской командой тяжёлоатлетов, я взял с собой плеер и включил кассету Майкла Джексона с его альбомом "Я плохой". Китайский тренер тут же подскочил ко мне и закатил истерику. Казалось, я совершил смертный грех или даже ещё хуже. Вскоре я понял, что тренинг в Китае считается нечто вроде религии, а не просто видом деятельности. Когда китайцы тренируются, то они не включают музыку, они не разговаривают. Всё это считается слабостью. А поход в туалет во время тренировки считается самой большой слабостью. К сожалению, я всё это понял лишь потом. Если вы не были в Китае, то мне придётся рассказать вам о китайских туалетах. Они, в сущности, отсутствуют у них вообще. Туалетом у них считается просто дырка в полу. Я серьёзно говорю — просто дырка, вырезанная в полу. Это вроде нашей уборной, только без сиденья. Как бы там ни было, в середине тренировки мне понадобилось сходить в туалет. Я подошёл к тренеру и спросил его, где находится вей-шен-джиань, что по-китайски означает "ванная комната". Конечно, он взбесился, потому что, как я уже сказал, в Китае во время тренировки нельзя ходить в туалет.

После того как он всё же дал мне своё благословение, он указал на комнату в конце зала. Когда я зашёл в эту комнату, там не было ничего, кроме дырки в углу. Я сказал себе: "Нет, этого не может быть." Поэтому я вернулся и застенчиво спросил тренера снова, где находится вей-шен-джиань. Конечно, его чуть удар не хватил. После того, как он успокоился, он снова показал мне на ту же самую комнату. Я вернулся в неё и уставился на эту маленькую дырку в полу. Я смотрел на неё, должно быть, несколько минут. Я просто не мог поверить, что вот это — и есть туалет. А затем я подумал: "А... какого чёрта, я ведь в Китае." Поэтому, я спустил штаны и стал мочиться. Едва я начал, как один из атлетов зашёл в комнату. Как только он увидел, что я делаю, он немедленно выбежал из комнаты. Затем в комнату вбежал тренер, а за ним все китайская команда тяжёлоатлетов.

Представьте себе картину: я стою в их сауне и мочусь в какую-то дырку. Можете себе представить, как я себя чувствовал в этот момент. Я не умел говорить по-китайски, я не знал их обычаев и правил. У меня не было ни тренера, ни друзей. Был только переводчик, который по-английски говорил так же, как я примерно по-китайски. Короче, я стоял там один-одинешенек в коммунистической стране, которая известна своей ненавистью к американцам, и мочился у всех на виду в какую-то дырку в полу

их комнаты, которая оказалась сауной — полусвященным для китайцев местом. Если бы не знание того, что Бог был со мной даже в ту минуту и в те моменты, которые за этим последовали, то я не знаю, как бы я и выжил бы. Но когда ты знаешь, что с тобой Бог, то нет ничего, что бы ты не мог вытерпеть.

Говорят, что наша жизнь — это наш дар Богу, а то, как мы её проживаем — это наш подарок Богу. Вы знаете, жизнь порой бывает такой трудной. В мире много боли и страданий. Конечно, вы это знаете и без меня. Стоит лишь посмотреть на историю человечества. Невиновные, прекрасные люди страдают с самого начала человечества. Фактически, боль — это такая же часть нашего пребывания на этой планете, как и жизнь, и смерть. На долю некоторых людей выпадают чудовищные страдания. Люди сами себе придумали боль в сердце и несчастья. В прошлом это была Культурная Революция, Аушвиц и рабство. Сегодня это Камбоджия и Вьетнам. Это — зверства, которые являются смертными грехами нашей души. Никто не знает, почему в мире столько страданий. Почему Бог позволяет хорошим людям страдать так сильно. Мы только можем предположить, что это — провокация Бога, он хочет увидеть, чего мы в действительности стоим. Именно так я думаю.

Есть одна прекрасная притча про человека, который взглянул на мир и увидел, что везде столько страданий. Люди убивают друг друга, издеваются друг на другом, повсюду тюрьмы, рабы и неравенство. И человек обращает взор к небу и взывает к Богу: "О Господи, в мире столько страданий и боли. Почему ты не пошлешь кого-нибудь на помощь нам?" И Бог смотрит вниз и отвечает: "Но я ведь послал помощь. Я послал тебя." Помните это!